

CÓMO REALIZAR LAS COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

Baja visión y Rehabilitación visual

Federica Salemi y Natalia Olga Albinska

Guion de Película: "Sabores de la Vida en la Oscuridad"

Minutos 0:00 - 2:00

Federica comprando en el supermercado.

- **Escena 1:** (Visual: Federica entra en un supermercado, sosteniendo su teléfono.) Narrador: "Hola chicos, mi nombre es Natalia y voy a hacer esta narración hoy. Ahora mismo estamos viendo a Federica, que está actuando como una persona con ceguera en el ojo izquierdo y baja visión en el derecho."
- **Escena 2:** (Federica escanea artículos con su teléfono; la aplicación lee la información en voz alta.) Envision AI (voz de la app): "Harina de trigo, 1 kilogramo, manzanas, agua con gas."
 - Primer plano de la pantalla del teléfono, mostrando el texto reconocido.
 - Federica coloca los artículos en su cesta, tranquila y concentrada. Narrador: "Puedes verla haciendo la compra usando la aplicación ENVISION AI para ayudarla a escanear los productos y saber qué necesita de su lista de compras. La app le ayuda a poner los productos correctos. Dice en voz alta lo que está señalando con su teléfono y luego puede ponerlos en la cesta. Puede recorrer la tienda encontrando cosas como frutas, verduras y otros productos. La aplicación del teléfono ayuda a Federica a escanear el código de barras para decirle qué productos tiene en sus manos. Si es algo que necesita o si es otra cosa. Y pone el producto correcto en su cesta."

Minutos 2:00 - 4:00

Preparando panqueques en casa.

- **Escena 4:** (Federica desempaca las compras en la cocina, colocando los artículos en el mostrador.) Narrador: "Una vez que Federica está en casa, desempaca sus compras tocándolas y sintiendo la textura y el material de los productos que compró."
- **Escena 5:** (Federica comienza a preparar la masa para los panqueques.)
 - Mide los ingredientes usando tazas y cucharas medidoras táctiles.
 - Narrador: "Para esa receta necesitaremos una taza entera de harina, una taza entera de leche, estamos usando la de avellana, $\frac{3}{4}$ de un vaso de agua con gas, un poco de mantequilla y una pizca de sal. Como puedes ver, Federica está tratando de abrir una botella de agua con gas. A veces,

sucede con fallos. Sabes que es la vida real. Como puedes ver, Federica está usando su dedo para medir la cantidad de agua con gas que necesita en su vaso. Es un método muy bueno para alguien que no puede ver. Luego, Federica me preguntó si necesitaríamos más leche. Le respondí que ya no sería necesario y decidió ayudar a limpiar un poco. Luego necesitábamos agregar dos huevos a la masa. Federica rompió ambos y luego mezcló todo. El siguiente paso fue agregar la mantequilla. Le di a Federica el tenedor para ayudarla a medir y luego poner la mantequilla en el bol. Necesitábamos calentarla en el microondas. Federica pudo abrirlo fácilmente y poner el temporizador gracias a los botones sencillos de la máquina.”

- **Escena 6:** (Federica vierte la masa en la sartén.)
 - Se escucha el sonido de la masa chisporroteando en la sartén. Narrador: “Luego puso la masa en la sartén y esperó un poco hasta que hizo el ruido de que estaba cocida. Luego volteó el panqueque al otro lado. Se veía increíblemente feliz por ello, como habrás visto.”

Minutos 4:00 - 6:00

Preparando la comida y ensalada de frutas.

- **Escena 7:** (Federica unta mermelada en los panqueques.)
 - Primer plano de su mano: cuidadosamente unta la mermelada con una cuchara, usando su otra mano para sentir los bordes del panqueque. Narrador: “Federica preparó el primer panqueque con mermelada dentro.”
- **Escena 8:** (Federica prepara una ensalada de frutas.)
 - Federica pela una naranja, separando los gajos. Corta una manzana en pequeños trozos. Narrador: “También decidimos hacer una ensalada de frutas porque las frutas son increíblemente nutritivas para ti. Como puedes ver, Federica está tratando de cortar las naranjas. Está usando su mano para sentir si cortó toda la piel o no. También cortó la manzana, lo cual fue un poco complicado porque era muy redonda y difícil de mantener en un lugar. Como puedes ver, Federica lo hizo absolutamente increíble, sin cortarse.”

Minutos 6:00 - 10:00

Tú como narrador y participante de la comida.

- **Escena 9:** (Te sientas a la mesa con los panqueques y la ensalada de frutas preparados.) Narrador: “Hola, en este video voy a mostrarte cómo come una persona ciega o con baja visión. Federica preparó un delicioso desayuno en su parte del video como una persona ciega o con baja visión. Y ahora vamos a comer. ¡Disfruta! Así que la primera regla como persona ciega o con baja visión es la regla del reloj/configuración. Voy a usar la ayuda de Federica para saber dónde está todo en la mesa. Por ejemplo, puedo preguntarle a Federica qué hay a las 2 en punto. Ella puede decirme si la cosa está caliente o fría también. Bien, y ahora voy a ponerme las gafas y cerrar los ojos y vamos a desayunar juntos. Tengo un plato vacío frente a mi tenedor y escucho el sonido. A las dos en punto

tengo una taza de té. Tomaré un sorbo de mi té. Federica me dijo que si quiero comer fantásticos panqueques polacos tengo que mover mi mano a las 12 en punto.”

- La cámara muestra tus manos untando mermelada en el panqueque y agregando crema batida de una lata.
- En el fondo, explicas: “Cortar pequeñas piezas de comida puede ser complicado. En un restaurante, siempre puedes pedirle al camarero que prepare porciones más pequeñas, o cuando cenas con amigos, puedes confiar en ellos para obtener ayuda.”
- **Escena 10:** (Comes la ensalada de frutas, identificando las frutas por su textura y sabor.) Narrador: “Ahora, vamos a terminar nuestro desayuno con ensalada de frutas. Federica me pasa el bol y con su ayuda pongo un poco en mi plato. Y de nuevo, voy a usar mi tenedor y cuchillo como una especie de bastón para navegarme en el plato. Esto ayuda a saber dónde está la comida. El sabor y la textura de las frutas ayudan a identificarlas. Las manzanas son crujientes, las naranjas jugosas y los arándanos suaves.”
 - La cámara se acerca mientras pruebas un trozo de manzana, seguido de una naranja.

Final (Minuto 10:00)

- **Escena 11:** (Tú y Federica sentados a la mesa, sonriendo.) Narrador: “Las tareas diarias pueden ser desafiantes, pero con las herramientas y el apoyo adecuados, todo se vuelve posible. Los sabores de la vida son igualmente disfrutables, sin importar cómo los experimentemos.”
 - La cámara se aleja lentamente, mostrando la atmósfera tranquila del hogar.