



Viviendo tu vida: El Recreo para las personas con discapacidades



IMAGEN: Un grupo de amigos en un día de campo, algunos con globos.

Cuando personas con discapacidades planificamos nuestro día no damos prioridad a las diversiones. El tiempo libre no es algo que ponemos en primer lugar. ¡A veces hay que recordar que tenemos que incluir el recreo como parte de nuestras vidas!

¿Qué es el Recreo?

El recreo es una diversión en tu tiempo libre. Hay dos tipos de recreo: el recreo pasivo y el recreo activo.

El recreo pasivo es una diversión que no requiere mucha energía. Algunos ejemplos son:

- Leer un libro
- Ver una película
- Cocinar una receta
- Jugar video



IMAGEN: Un joven leyendo un libro en Braile

El recreo activo es algo que requiere más energía física. Algunos ejemplos son:

- Nadar
- Caminar
- Patinar
- Jugar ping-pong

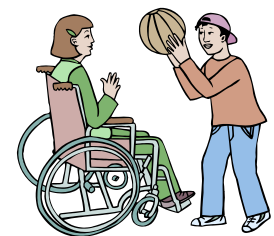


IMAGEN: Una muchacha y un joven jugando baloncesto. La muchacha está en silla de ruedas.



También hay recreos que puedes hacer a solas. Unos ejemplos sería escuchar música, ver películas, tocar un instrumento o navegar el internet. El recreo también puede ser en grupo. Algunos ejemplos serían ir de compras, juegos de tablero, proyectos artísticos, o hablar por teléfono. El recreo es algo bueno que se puede hacer solo o con otras personas.

¿Porqué es importante el Recreo?

¡El recreo tiene muchos beneficios! Algunos ejemplos porqué el recreo puede ser de gran beneficio para los jóvenes con discapacidades son:

- Provee oportunidad para formar nuevas amistades.
- Ayuda sentirte parte de la comunidad.
- Te permite tener un rol activo en la comunidad, hacer amistades y sentirte apoderado .
- Permite aprender de uno mismo. Revela cuales actividades te gustan y en cuales te luces.
- Es bueno para reducir el estrés y puede disminuír síntomas de depresión y ansiedad.
- Permite a las personas reír y sentirse contentos.



IMAGEN: Un varon leyendo un libro a dos niños.



IMAGEN: Una pelota soccer.



La Discapacidad y el Recreo

Las personas con discapacidades suelen tener más retos en encontrar recreos que trabajen. Algunas razones son:

- Muchos lugares de recreo no son accesibles para las personas con discapacidad. Muchas personas necesitan intérpretes de lenguaje de señas, rampas para sillas de ruedas, ambientes libres de olor, guías videntes, Braile, etc.
- El recreo accesible es costoso. El costo del equipo, gastos de membresía, y todo esto se acumula.
- Las personas con discapacidades no siempre tiene transportación para llegar al lugar.
- A veces las personas con discapacidad son consideradas débiles o sinsanos a consecuencia del modelo médico de la discapacidad. El modelo médico implica que las personas con discapacidades son inadecuadas y necesitan “un arreglo.” Algunas personas creen que solo las actividades de rehabilitación que buscan aliviar la discapacidad son de valor. ¿Quepués de la idea que todos tengan la oportunidad de divertirse?
- Seguido las personas con discapacidad no creen en el recreo para si mismos porque su “inclusión” por la sociedad ha sido de observador/a sin considerar que pueden participar.



IMAGEN: Dos personas en un globo de aire caliente observando a otros globos en su redor.

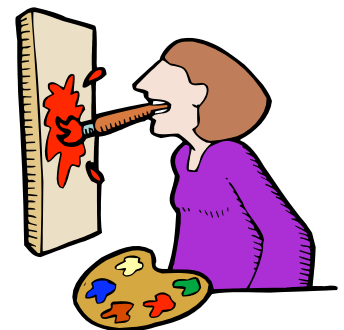


IMAGEN: Una dama con un pincel en la boca dibujando.

Las personas con discapacidades necesitan ser creativas para encontrar opciones para recreos inclusivos. Es importante pensar en el recreo en una forma más amplia.



¡Edificando poder entre jóvenes con discapacidades!

Se cree que el recreo es solamente ejercicio pero mayormente es forma de gozar la vida. Este gozo se puede encontrar en tu comunidad local, en ciudades que visitas y aun puede ser opción para explorar otro país.

Usa estas formas para encontrar actividades de recreo accesible:

- Indaga sobre teatros de películas con descuento para conseguir mejor precio. Llama de antemano para ver si tienen subtítulos, descripciones audiofónicas, accesibilidad para sillas de ruedas, etc.
- Pide a tus amigos que te recomienden recreos accesibles y fáciles de encontrar.
- Llama a grupos locales de discapacidad tal como los “Independent Living Centers” y pide sus consejos.
- Investiga programas en las universidades locales (festivales, noches de películas). Algunas escuelas tienen departamentos de terapia recreacional en donde los estudiantes pueden conectarse con personas con discapacidad y actividades de la comunidad.
- Ve el canal de la comunidad por la tele y busca en los tableros en el supermercado y en las oficinas de discapacidad en los colegios.

Recursos para el recreo accesible

Algunos otros recursos para oportunidades de recreo accesibles son:

- **Mobility International USA.** MIUSA tiene una banca informativa internacional que quizás te lleve a otros países: www.miusa.org.
- **National Center on Accessibility.** El “National Center on Accessibility” trabaja con el “National Park Service” para promover acceso e inclusión. Su sitio web tiene artículos, publicaciones y videos: www.ncaonline.org.



IMAGEN: Dos personas jugando baloncesto, una de ellas en silla de ruedas

National Youth Leadership Network

¡Edificando poder entre jóvenes con discapacidades!



- **United Spinal Association's USA TechGuide.** Este sitio cubre viajes accesibles por sillas de ruedas, deportes adaptivos, y campamentos para las personas en silla de ruedas: www.usatechguide.org.
- **Suite101.** Esta es una banca informativa por el internet de distintos artículos. Contiene una página sobre viajes accesibles: www.accessibletravel.suite101.com.
- **Kellogg Foundation's Access to Recreation Initiative.** Esta iniciativa principió en 2006 y esta ubicada en Illinois, Indiana, Ohio y Michigan. Incluye 36 programs de recreo accesible. Su sitio web contiene videos, artículos y conexión con sus programas: www.accesstorecreation.org.
- **Revistas.** Estas revistas sobre la discapacidad tienen mucha información sobre actividades para personas con discapacidades. Revista Ability www.abilitymagazine.com, revista Audacity www.audacitymagazine.com, y revista New Mobility www.newmobility.com.
- **Centers for Independent Living (ILC).** Estos centros de vida independiente son centros locales de recursos para las personas con discapacidades. Seguido tienen información sobre el recreo. La guía para estos centros se encuentra en: <http://www.ilru.org>.
- **Departamentos de Turismo.** La mayoría de estados tienen información sobre posibilidades de recreo. Las guías de viajes incluyen secciones sobre accesibilidad para las personas con discapacidades. El internet también tiene información sobre la accesibilidad. ¡De manera es que considera la recreación como parte importante de cada día y busca las muchas opciones que están a tu alcance y diviértete!

National Youth Leadership Network

¡Edificando poder entre jóvenes con discapacidades!



Este documento fue escrito por el National Youth Leadership Network

Esta información fue creada por jóvenes para jóvenes. La información es a base de experiencias personales de la vida. Valoramos la comunicación de joven a joven. Buscamos que este documento sea lo más inclusivo posible. Pero reconocemos que puede haber información adicional y otras perspectivas además de las que compartimos. Nos gustaría recibir comunicación tuya.

El National Youth Leadership Network (NYLN) se esfuerza en aumentar el poder entre jóvenes líderes con discapacidades. Somos una organización nacional sin lucros dirigida por y en pro de jóvenes con discapacidades entre los 16~28 años de edad. Vivimos a través de los EE.UU. y sus territorios.

Creemos que los jóvenes con discapacidades pueden ser grandes líderes. Trabajamos para promover el liderazgo y educación de jóvenes. Nuestra meta es que los jóvenes con discapacidades hagan y alcancen sus propias metas. Cualquier persona puede hacerse miembro de nuestra organización gratis.

¡Visita nuestro sitio web y regístrate hoy mismo!

**Para más información:
National Youth Leadership Network**
www.nyln.org
1-866-480-6565