

Recreación

Una buena manera de ser activa



Una Guía para Comenzar

North Carolina Office on
Disability and Health

2002

¡Conozca los hechos!

De seguro ha escuchado que la actividad física y el ejercicio son importantes para su salud, pero la idea de ir al gimnasio a levantar pesas puede que no signifique diversión para usted. Usted puede obtener los mismos beneficios de otra manera: ¡haciendo regularmente actividades recreativas que usted disfrute!

CUALQUIER aumento de actividad física puede ayudarle a prevenir problemas de salud y hacerle sentirse mejor.

De acuerdo al Reporte del Cirujano General de los Estados Unidos (*Surgeon General*), sólo añadir – a lo largo del día - 30 minutos de actividad moderada puede ser de gran ayuda para prevenir enfermedades.

- Vaya a volar un cometa (papalote, barrilete)
- Siembre en el jardín
- Baile al ritmo de su música preferida
- Vaya a nadar
- Camine con su perro
- Haga cualquier cosa activa y agradable

¡Es bueno para usted!

Planee actividades agradables todos los días y disfrute de los beneficios.

Este folleto le ayudará, guiándole con pasos a seguir para planear más actividades recreativas en su vida.



¿Por qué hacer actividades recreativas?



"Haga cosas que le sean agradables y usted no tendrá que preocuparse por motivarse".

Al aumentar su actividad física usted puede completar todo un día de las "cosas que debo hacer" y todavía tener tiempo y energía para las "cosas que quiero hacer".



Acción #1

Marque dos razones por las cuales usted quiere participar en actividades recreativas.

- Para estar rodeada de personas
 - Para disfrutar de la naturaleza
 - Para reducir el estrés y relajarme
 - Para sentir sensación de logro
 - Para estar más activa físicamente
 - Por ser creativa
 - Para divertirme y jugar
 - Por otra razón importante
-

¿Qué actividades recreativas serían adecuadas para mis necesidades?

Quiero...

Estar rodeado(a) de gente

Organice una fiesta, cante en un coro, únase a una clase de ejercicios, únase a un club, haga amigos por correspondencia, juegue algún deporte en equipo, asista a servicios religiosos

Disfrutar de la naturaleza

Haga jardinería, cocine en el patio, haga un picnic, colecciona rocas, observe pájaros, haga caminatas y / o participe en excursiones a montañas, vaya a un parque

Reducir el estrés y relajarme

Tome clases de yoga, haga natación, dibuje, pesque, trabaje en el jardín.

Sentir sensación de logro

Cuide un animal doméstico (mascota), haga trabajo de voluntaria, empiece a coleccionar alguna cosa, aprenda defensa personal, siembre y cuide plantas en su casa, complete un proyecto artístico, aprenda una nueva destreza, tome clases de computación

Estar más activo(a) físicamente

Vuele un cometa (papalote, barrilete), juegue tenis, juegue minigolf, camine en un centro comercial, ande en bicicleta, haga ejercicio usando un video de ejercicio, únase a una clase de ejercicios, levante pesas, practique esquiar

Ser creativo(a)

Haga proyectos artesanales, baile, tome fotografías, toque un instrumento, tome clases de arte

Divertirme y jugar

¡Haga cualquier actividad que disfrute o que piense podría disfrutar!

Lo que hay que recordar:

- No se limite a sí mismo(a) al asociarse únicamente con programas para personas con discapacidades, al menos que esta sea su elección.
- Considere las mismas actividades recreativas que están disponibles para todos.
- Explore sus opciones y no escoja una actividad sólo en base a su accesibilidad. El equipo recreativo adaptable a su capacidad le podría permitir participar en la actividad recreativa de su elección.
- Hable con el personal, ya que frecuentemente ellos pueden hacer cambios en una actividad o lugar, de tal manera que usted pueda participar.
- Que un pariente o amigo(a) lo(a) acompañe.



Acción #2

Escriba una actividad recreativa que quiera empezar a hacer:

(Piense en las razones que indicó en la Acción #1)

¿Dónde puedo ir?

A continuación se incluye una lista de lugares que podrían ofrecer actividades recreativas en su comunidad:

- Departamento de recreación de la ciudad o condado
- YMCA o YWCA
- Una escuela secundaria o universidad en su comunidad
- Iglesias, sinagogas, templos
- Club 4H
- Clubes de jóvenes (para chicos o chicas)
- Grupos Scout (para chicos o chicas)
- Clubes sociales o de servicios a la comunidad
- Cámara de Comercio
- Gimnasio (Club de salud integral)
- Pista / cancha de boliche
- Biblioteca local
- Sitio histórico
- Laguna para pescar
- Tiendas de arte, artesanías y pasatiempos
- Estudio de danza
- Museo o galería de arte
- Organizaciones de servicio voluntario (Club de los Rotarios, Kiwanis)
- Parque local
- Cancha de golf
- Sala de cine
- Establo para montar caballos
- Escuela de artes marciales
- Pista para patinaje en hielo
- Jardín
- La casa o el vecindario

¿Qué actividades puedo hacer en casa?

- Jardinería
- Cuidar un animal doméstico
- Sembrar y cuidar plantas adentro de la casa
- Hacer ejercicios usando video
- Escuchar música
- Bailar
- Aprender a usar el Internet
- Escribir cartas o conversar por correo electrónico con un(a) amigo(a)
- Invitar amigos(as)
- Hacer artesanías
- Jugar
- Cocinar
- Leer

Acción #3

Piense en la actividad recreativa que escogió en la Acción #2. Haga una lista de algunos lugares a los que puede ir para realizar esa actividad recreativa en su comunidad.

Lo que hay que recordar...Una buena manera de comenzar

- Pregúntele a amigos(as) o a otras personas en su vecindario adónde es que ellos(as) van a rerearse.
- Use la guía telefónica y periódicos locales para buscar lugares que ofrezcan actividades recreativas en su comunidad.
- Llame a su biblioteca local o Cámara de Comercio. Ellos también tendrán información acerca de localidades recreativas y programas en su comunidad.
- Recuerde que la Ley para Americanos con Discapacidades asegura que las personas con discapacidades tengan el derecho de participar en las mismas actividades recreativas en que participan todas las demás personas.



"Hago unos minutos de ejercicio usando video, todos los días. Grabo los ejercicios del canal de televisión de Salud integral (Fitness Channel) en mi VCR. Me da la sensación de que he logrado algo".

Lo que hay que preguntar...

... cuando hable con los lugares que ofrecen actividades recreativas en su comunidad:

- ¿Dónde están ubicados?
- ¿Qué oportunidades recreativas o eventos especiales ofrecen?
- ¿Cuánto cuesta participar en sus programas?
- ¿Cuáles son los horarios (días y horas) de sus programas?
- ¿Cómo se puede uno inscribir?
- ¿Son sus instalaciones y programas accesibles a personas con discapacidades?
- ¿Qué facilidades ofrecen a personas con discapacidades?
- ¿Tienen algunos programas recreativos que sean exclusivos para personas con discapacidades?
- ¿Cuentan con equipo adaptable que pueda ser usado por personas con discapacidades?
- ¿Cómo se solicita asistencia financiera en caso de necesitarla?



¿Qué es lo que me impide comenzar?

Obstáculos comunes

Posibles soluciones

Falta de dinero

- Busque actividades que sean gratuitas
- Pregunte acerca de asistencia financiera
- Organice su presupuesto y aparte dinero para algo especial que quiera hacer

Falta de tiempo

- Aparte tiempo en su agenda para actividades recreativas
- Escoja algo que pueda hacer en su casa
- Escoja actividades que no requieran mucho tiempo o demasiada planificación

No tengo suficientes amistades

- Escoja actividades recreativas de grupo en donde usted pueda hacer amigos(as)
- Tome una clase o únase a un club
- Ofrézcase de voluntario(a)

No sé cómo hacer esa actividad

- Tome una clase para aprender cómo hacer la actividad que elige
- Pida ayuda al personal de recreación

No tengo los medios para llegar

- Considere transporte público, ya sea bus o taxi
- Busque agencias que puedan ofrecer transporte
- Pregúntele a amigos si puede hacer algo por ellos, a cambio de que la lleven a un lugar

No estoy segura de poder realizar esa actividad

- Usted no puede saberlo hasta que no lo pruebe
- Considere usar equipo adaptable o modificar la actividad
- Pídale a su instructor o líder de actividad que le ayude a determinar cómo puede adaptarse la actividad para que usted pueda participar

Piense en usar equipo adaptable para recreación

El equipo adaptable para recreación permite a algunas personas con discapacidades participar más de lleno en actividades recreativas de su elección. Ejemplos de equipo adaptable son:

- Carretes motorizados para la pesca
- Mango de agarre para la bola de boliche
- Bicicleta con pedales manuales
- Sillas de ruedas para todo terreno
- Sostén para naipes (barajas)
- Mangos extensibles para herramientas de jardín
- Adapte su propia raqueta de tenis envolviéndola con esponja de goma y colocando cinta adhesiva alrededor del mango para agarrarla más fácilmente.



Acción #4

¿Hay algo que le está impidiendo hacer la actividad recreativa de su elección en la Acción #2? (Pídale a amigos o parientes que le ayuden a pensar en soluciones).

Mencione su obstáculo

Mencione posibles soluciones

Plan de acción para la recreación

¿Qué es lo que quiero obtener de mi recreación?
(Escriba lo que indicó para la Acción #1)

¿Qué actividad recreativa quiero hacer?
(Escriba lo que indicó para la Acción #2)

¿Dónde puedo realizar esta actividad recreativa?
(Escriba lo que indicó para la Acción #3)

¿Cómo voy a manejar los obstáculos que puedan aparecer y
que interfieran con mi participación en esta actividad
recreativa?
(Escriba las soluciones que indicó para la Acción #4)

Personas que me apoyarán

Otras cosas que debo hacer, pensar o decidir:

¿Qué pasa si la actividad que ha escogido no funciona?

- Esta guía puede ser un punto de partida para usted. Usted puede verse en la necesidad de buscar más información u otros recursos para iniciar una actividad.
- Haga de nuevo los Pasos a tomar en esta guía para ayudarse a encontrar maneras para empezar, o encontrar, una actividad que se ajuste a sus necesidades.
- Incluya a su familia y amigos(as) en su planeamiento y en la solución de problemas.
- Encuentre otras personas para que prueben hacer actividades junto(a)s.
- Cada vez que prueba una nueva actividad, aun si no funciona, usted desarrollará estrategias para tener éxito en el futuro.
- Piense en lo que puede hacer, no sólo en lo que no puede hacer.
- Si al principio no tiene éxito, trate y vuelva a tratar otra vez.

Consejos para mantenerse activa

- Mantenga sus metas realistas y alcanzables.
- Empiece con poco.
- Descubra una variedad de actividades que disfrute hacer.
- Podría encontrar que se motiva más si participa con un amigo(a).
- Recréese regularmente... usted aparta tiempo para almorzar, también aparte tiempo para recreación.
- No se limite, usted merece recrearse.
- Si no funciona... ¡pruebe otra actividad!





gran recurso sobre actividad
física y discapacidad-



**NCPAD National Center on
Physical Activity and Disability**

Department of Disability and
Human Development
University of Illinois at Chicago
1640 West Roosevelt Road
Chicago, IL 60608-6904
(800) 900-8086 llamada gratuita
(312) 355-4058 fax
Web: www.ncpad.org

La Oficina en Carolina del Norte sobre Discapacidad y Salud (North Carolina Office on Disability and Health) es una asociación entre *NC Division of Public Health* y *UNC-CH FPG Child Development Institute* para promover la salud y el bienestar de las personas con discapacidades en Carolina del Norte.

Para obtener copias adicionales e información sobre otros formatos, comuníquese con:

North Carolina Office on Disability & Health
Campus Box 8185, UNC-CH
Chapel Hill, NC 27599-8185
Fax: (919) 966-0862
www.fpg.unc.edu/~ncodh
Correo electrónico: odhpubs@mail.fpg.unc.edu

Se otorga permiso para hacer copias de este documento. Por favor dé crédito a NC Office on Disability and Health.

Esta publicación ha sido posible debido a una beca de las oficinas de los *Centers for Disease Control & Prevention, National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities* (U59/CCU419404-04).

Traducido por:
INTER-AM
inter-am@mindspring.com

Se imprimieron 4,000 copias de este documento, a un costo de \$3,810.73, ó sea \$0.55 por copia.