

Recreación



Las actividades recreativas, de esparcimiento y de juegos que incluyen a todas las edades y capacidades ponen a todos en el mismo plano. Para las personas que viven con parálisis, la recreación puede ser una puerta de entrada para beneficios físicos y de salud. Pero la interacción social de la recreación es igualmente importante. La recreación promueve la inclusión de las personas y mejora las conexiones sociales, la motivación y la autoestima.

Las actividades recreativas y de esparcimiento varían ampliamente, desde la práctica de canotaje en el río bajando por el Gran Cañón hasta el juego de ajedrez en el parque. Hay innumerables maneras para adaptar la mayoría de las actividades para todos los participantes. La mayoría de las ciudades tienen programas de recreación adaptados. Hay centros de recreación especializados y hay una gran cantidad de información disponible en línea para participar en actividades divertidas.

Véanse también nuestras hojas sobre arte y creatividad, campamentos, jardinería, golf, caza, accesibilidad de parques de juegos, navegación a vela, deportes y competencias, juguetes para niños con discapacidades y viajes.

Lo siguiente se presenta como fuentes de información. La Fundación Reeve no avala a ningún producto, proveedor o servicio y la lista de aquí no debe considerarse como una recomendación.

Recursos (en español)

www.AccessibleYoga.org

(Haga clic en el menú en la parte superior derecha para español)

Accessible Yoga Conference

Correo electrónico: info@accessibleyoga.org

La primera conferencia sobre yoga se realizó en 2015 y continúa anualmente.

<https://msktc.org/spanish-sci-topics/adaptados-y-las-actividades-recreativas>

Centro de los Sistemas Modelo de Traducción de Conocimiento (MSKTC, por sus siglas en inglés)

MSKTC ofrece una hoja de datos sobre los deportes adaptados y la recreación.

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/educacion-fisica-en-silla-de-ruedas-12-juegos/>

El Valor de la Educación Física: Educación Física en silla de ruedas: 12 juegos.

Entrada de blog con información y recursos sobre actividades y adaptaciones para juegos accesibles en sillas de ruedas.

<https://ortoprono.es/blog/10-actividades-para-personas-con-discapacidad-fisica-b78/>

OrtoProno: 10 actividades para personas con discapacidad física

<https://dhs.lacounty.gov/es/rancho/programas-y-servicios-para-pacientes/programa-de-deportes-en-silla-de-ruedas/>

Programa de Deportes en Silla de Ruedas de Rancho

7601 E. Imperial Highway Downey

California 90242

Teléfono: (562) 385-6322

Correo electrónico: tyonemoto@dhs.lacounty.gov

Desarrollado en 1987, el Programa de Deportes en Silla de Ruedas de Rancho brinda a los pacientes de Rancho la oportunidad de participar en actividades deportivas competitivas en silla de ruedas orientadas al éxito. Con deportes y actividades dirigidos a pacientes de todos los grados de discapacidad física, el programa llega a atletas con diversos niveles de enfermedades y lesiones discapacitantes.

<https://www.sunrisemedical.es/blog/actividades-infantiles-en-silla-de-ruedas>

Sunrise Medical: Actividades infantiles en silla de ruedas

<https://triumph-foundation.org/es/resource/wheelchair-sports-recreation/>

Fundación del Triunfo: Deportes y recreación en silla de ruedas

27811 Avenue Hopkins Unidad 5

Valencia, CA 91355

Teléfono: 661-803-3700

Esta base de datos ofrece una lista de excelentes productos y servicios disponibles para las personas de la comunidad con discapacidad. Cubre muchos temas relevantes que incluyen vehículos adaptados, suministros médicos, sillas de ruedas, vivienda y grupos de apoyo.

Recursos (en inglés)

<http://store.usgs.gov/pass/access.html>

Access Pass (“Pase de acceso”) para personas con discapacidades permanentes permite el ingreso sin costo a diversos parques nacionales y terrenos federales. El Servicio Forestal, el Servicio de Parques Nacionales, el Servicio de Pesca y Vida Silvestre, la Oficina de Gestión Territorial y la Oficina de Recuperación reconocen el Pase de acceso en sitios donde se cobran tarifas para el ingreso.

<http://adaptiveadventures.org/>

Adaptive Adventures

Aventuras Adaptadas

1315 Nelson St., Unit 1

Lakewood, CO 80215

Teléfono: 303-679-2770

Teléfono: 877-679-2770 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

700 Touhy Avenue

Elk Grove Village, IL 60007

Teléfono: 312-310-2770

Teléfono: 866-679-2770 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: info@adaptiveadventures.org

Adaptive Adventures provee oportunidades progresivas de deportes al aire libre para mejorar la calidad de vida de niños, adultos y veteranos con discapacidades físicas y sus familias.

<http://www.adaptivesports.org>

Adaptive Sports Center

Centro de Deportes Adaptados

PO Box 1639

Crested Butte, CO 81224

Teléfono: 970-349-2296, 866-349-2296 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: info@adaptivesports.org

El Centro de Deportes Adaptados ofrece actividades de aventura al aire libre para personas con discapacidades y sus familiares y amigos.

<http://www.aaasp.org/>

American Association of Adapted Sports Programs (AASP)

Asociación Estadounidense de Programas de Deportes Adaptados

P.O. Box 451047

Atlanta, Georgia 31145

Teléfono: 404-294-0070

Correo electrónico: sports@adaptedsports.org

AAASP es el primer cuerpo rector de atletismo interescolar de EE. UU. para estudiantes con discapacidades físicas o visuales. La misión de la organización es desarrollar y apoyar una

estructura estandarizada para competencias atléticas escolares con el fin de mejorar el bienestar de los estudiantes con discapacidades físicas.

<https://www.bellyak.com/the-bellyak/adaptive/>

Bellyak

1465 Sand Hill Rd., Suite 110

Condler NC 28715

Teléfono: 828-231-7469

Correo electrónico: info@bellyak.com

Un Bellyak es más largo que un trineo de agua, más robusto que una tabla de surf y más curvilíneo que una tabla de surf a remo y es un bote diseñado para ser conducido en posición acostado. Está diseñado con un casco alisado, muy similar a un kayak, y navega cortando el agua mientras mantiene al navegante por encima del agua, lo que brinda una navegación con capacidad de respuesta y buena maniobrabilidad. Los Bellyaks miden aproximadamente 8 pies de longitud y 24 pulgadas de ancho, con una superficie de conducción estable y segura. El vínculo provee un testimonio de su fácil uso presentado por una persona que vive con cuadriplejía.

<http://www.beneficialdesigns.com/>

Beneficial Designs

2325 P51 Ct., Suite 402

Minden, NV 89423-8628

Teléfono: 775-783-8822

Correo electrónico: mail@beneficialdesigns.com

Beneficial Designs (Diseños Beneficiosos) trabaja en pos del acceso universal a través de la investigación, el diseño y la educación. La compañía ofrece tecnologías asistenciales para permitir que usuarios de diversas capacidades participen en actividades recreativas y de esparcimiento.

<https://blazesports.org/>

BlazeSports America (antes U.S. Disabled Athletes Fund)

3000 Business Park Dr., Suite H

Norcross, GA 30071

Teléfono: 404-270-2000

Correo electrónico: info@blazesports.org

Ofrece oportunidades de deportes, recreación y actividad física para personas con discapacidades físicas.

<http://www.boec.org/>

Breckenridge Outdoor Education Center (BOEC)

Centro Educativo al Aire Libre de Breckenridge

PO Box 697

Breckenridge, CO 80424

Teléfono: 970-453-6422, 800-383-2632 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: boec@boec.org

BOEC ofrece experiencias educativas al aire libre a lo largo de todo el año, cursos tanto de un día como de varios días, que presentan numerosas actividades de aventura en muchas

ubicaciones de la región de las Montañas Rocallosas y del SE de Utah. La organización brinda servicios a todas las personas, con un enfoque especializado en individuos con discapacidades y con necesidades especiales. El programa de esquí adaptado ofrece lecciones adaptadas de todo el día y de medio día a lo largo de toda la temporada invernal en los complejos de esquí de Breckenridge y Keystone.

<http://www.bridge2sports.org>

Bridge II Sports

3729 Murphey School Rd.

Durham, NC 27705

Teléfono: 866-880-2742 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Bridge II Sports crea oportunidades para que niños y adultos con discapacidades físicas practiquen deportes en equipo e individuales al brindar equipamientos, desarrollar deportes, equipos e instrucción.

<http://www.casacolina.org/Community-Services/Outdoor-Adventures.aspx>

Casa Colina Outdoor Adventures

Adventuras al Aire Libre de Casa Colina

Casa Colina Centers for Rehabilitation

255 East Bonita Avenue

PO Box 6001

Pomona, CA 91767

Teléfono: 909-596-7733 ext. 4131, 866-724-4127 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: adventures@casacolina.org

Este programa se enfoca en empoderar a personas con discapacidades al crear oportunidades para experiencias desafiantes e interesantes al aire libre.

www.challengeaspen.org

Challenge Aspen

PO Box 6639

Snowmass Village, CO 81615

Teléfono: 970-923-0578

Challenge Aspen ofrece experiencias recreativas, educativas y culturales durante todo el año para personas que viven con discapacidades. Los programas incluyen esquí, surf en la nieve, pesca con mosca, canotaje, equitación, senderismo y montañismo. Challenge Aspen Military Opportunities (C.A.M.O.) proporciona experiencias para militares lesionados.

<http://www.denniswalters.com/>

The Dennis Walters Golf Show

El Show de Golf de Dennis Walters

Teléfono: 954-232-5410

Correo electrónico: dennis@denniswalters.com

El orador motivador Dennis Walters ofrece lecciones sobre el golf y la vida con base en su experiencia de practicar golf con una discapacidad. Esta página tiene enlaces a recursos para golfistas con discapacidades y Walters está abierto para que lo contacten personas que desean información sobre cómo jugar como él lo hace.

<http://www.diveheart.org/>

Diveheart Foundation

Fundación Diveheart

900 Ogden Avenue, #274

Downers Grove, IL 60515

Teléfono: 630-964-1983

Correo electrónico: info@diveheart.org

La Fundación Diveheart ofrece programas de experiencias educativas de buceo y esnórquel para niños, adultos y veteranos con discapacidades con la esperanza de proporcionar valor terapéutico tanto físico como psicológico.

<http://www.greenway.org>

East Coast Greenway

5826 Fayette Ville Rd, Suite 210

Durham, NC 27713

East Coast Greenway (que ahora está completa en más de un 25 %) es un sistema de senderos relativamente planos, sin tráfico, que se extiende casi 3000 millas desde Canadá hasta Key West, Florida, vinculando todas las principales ciudades de la costa marítima oriental. Va a ser segura, gratuita y accesible para personas de todas las edades, incluidos niños, familias y personas mayores, y con cualquier capacidad física.

<http://www.etctrips.org/>

Environmental Traveling Companions

Compañeros de Viajes Ecológicos

Fort Mason Center

2 Marina Blvd. Bldg. C

San Francisco CA 94123

Teléfono: 415-474-7662

Correo electrónico: info@etctrips.org

Compañeros de Viajes Ecológicos abre la belleza y el reto del grandioso aire libre a personas que viven con discapacidades y jóvenes marginados. Todos los años, más de 2000 personas se unen a ETC para navegar los ríos con rápidos, esquiar en praderas alpinas, navegar en kayak por las aguas de la bahía de Golden Gate y Tomales y para fortalecer habilidades de liderazgo.

www.getupandmove.org

IM ABLE Foundation

Fundación IM ABLE

220 Park Road North Building 7

Wyomissing, PA 19610

Teléfono: 1-877-595-3505

Correo electrónico: info@imablefoundation.org

La Fundación apoya a programas y personas que quieren entrar en actividad a través de los programas de IM ABLE. Compran equipos deportivos adaptados y apoyan programas que alientan las actividades físicas.

<http://www.handicaching.com>

Handicaching

Geocaching es un juego de búsqueda del tesoro en el que los participantes usan dispositivos GPS para ocultar y localizar recipientes. Handicaching mejora la accesibilidad de geocaching para personas con discapacidades al calificar los escondites de modo que los buscadores de geocaching que viven con discapacidades puedan encontrar con rapidez los escondites que puedan. La página también provee herramientas y recursos para ayudar a los buscadores de geocaching con discapacidades a encontrar escondites con calificaciones, a averiguar qué escondites probablemente podrán encontrar y una guía de referencia rápida para el sistema de calificación.

<https://www.kennedykrieger.org/schools-and-education/educational-programs/physically-challenged-sports-recreation-program>

Kennedy Krieger Institute: Physically Challenged Sports & Recreation Program
Instituto Kennedy Krieger: Programa de Deporte y Recreo para las Personas con Discapacidades Físicas

Kennedy Krieger High School Career and Technology Center

3825 Greenspring Avenue

Baltimore, MD 21211

Teléfono: 443-923-7844

El Programa de Deportes y Recreo para las Personas con Discapacidades Físicas está abierto a personas entre 2 y 21 años de edad que tengan discapacidades físicas y que presenten habilidades cognitivas a niveles de desarrollo aproximada o totalmente apropiados. Las actividades incluyen patinaje sobre hielo, desarrollo motor, entrenamiento y natación, fútbol en silla de ruedas, baloncesto y hockey sobre piso, vóleybol sentado, hockey en trineo, bochas, tenis de mesa/pingpong, tenis, atletismo, béisbol, power soccer (fútbol en silla motorizada) y golf.

www.kylepeasefoundation.org

Kyle Pease Foundation
Fundación de Kyle Pease

Atlanta, GA

El propósito de la Fundación de Kyle Pease (KPF, por sus siglas en inglés) es crear conciencia y recaudar fondos para promover el éxito de personas con discapacidades al proveer asistencia para que cubran sus necesidades individuales a través de los deportes. Los programas pueden incluir oportunidades de becas, compra de equipos médicos o equipos deportivos adaptados para otros o contribuir a otras organizaciones que proveen asistencia similar a personas discapacitadas, así como participar en campañas educativas para crear conciencia sobre la parálisis cerebral y otras discapacidades. La KPF les proveerá estos servicios directamente a las personas y se asociará con otras organizaciones sin fines de lucro existentes para alcanzar estos objetivos. Los beneficios directos se limitarán a personas con discapacidades que necesiten equipos deportivos adaptados, dispositivos de movilidad o cuidados médicos.

<http://www.lakeshore.org/>

Lakeshore Foundation
Fundación Lakeshore

4000 Ridgeway Drive

Birmingham, AL 35209

Teléfono: 205-313-7400

Correo electrónico: information@lakeshore.org

La Fundación Lakeshore ofrece una amplia gama de programas de entrenamiento, recreación, atletismo y educación en cuatro áreas principales: actividades acuáticas, entrenamiento, atletismo competitivo y recreación general. Hay oportunidades de asociación disponibles para individuos, parejas, familias, personas mayores y jóvenes con afecciones que producen discapacidad física, como lesiones de la médula espinal, parálisis cerebral, esclerosis múltiple, accidente cerebrovascular, amputación y deterioro visual.

<http://www.liferollson.org>

Life Rolls On Foundation

Fundación Life Rolls On

PO Box 45770

Los Angeles, CA 90045

Teléfono: 424-272-1992

Correo electrónico: Contact@LifeRollsOn.org

Life Rolls On se dedica a mejorar la calidad de vida para personas jóvenes que tienen una lesión de la médula espinal y utiliza deportes de acción como plataforma para inspirar infinitas posibilidades a pesar de la parálisis; ofrece surf y patinaje adaptados.

<https://www.moveunitedsport.org/>

Move United (antes Disabled Sports USA y Adaptive Sports USA)

451 Hungerford Drive, Suite 100

Rockville, MD 20850

Teléfono: 301-217-0960

La misión de Move United es proveer liderazgo y oportunidades nacionales para que las personas con discapacidades desarrollen independencia, confianza y estado físico a través de la participación en programas comunitarios deportivos, recreativos y educativos. La organización tiene divisiones en 37 estados. Las actividades incluyen esquí en la nieve, deportes acuáticos, competiciones en verano e invierno, forma física y eventos deportivos especiales. Entre los participantes figuran personas con discapacidades visuales, amputaciones, lesiones de la médula espinal, enanismo, esclerosis múltiple, lesión cerebral, parálisis cerebral y otras afecciones neuromusculares y ortopédicas.

<http://www.ncaonline.org>

The National Center on Accessibility (NCA)

El Centro Nacional sobre la Accesibilidad

Indiana University Research Park

501 North Morton Street, Suite 109

Bloomington, IN 47404

Teléfono: 812-856-4422, 812-856-4421 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: nca@indiana.edu

NCA promueve el acceso y la inclusión para las personas con discapacidades en parques, recreación y turismo. A través de servicios integrales de investigación, asistencia técnica y educación, se enfoca en soluciones de diseño universal y accesibilidad práctica creando oportunidades de recreación inclusivas para personas de todas las capacidades.

http://www.nps.gov/pub_aff/access/index.htm

National Park Service: National Parks – Accessible to Everyone

El Servicio de Parques Nacionales: Parques Nacionales- Acceso para todos

Esta página web presenta senderos, actividades y otras características accesibles en unidades del Sistema de Parques Nacionales a nivel nacional. La información que se presenta aquí es una muestra de las instalaciones y los programas accesibles disponibles para los visitantes a lo largo de todo el Sistema de Parques Nacionales. Es posible que las ubicaciones que no están resaltadas en este sitio también tengan características accesibles. Consulte <http://store.usgs.gov/pass/access.html> para ver información sobre cómo obtener un Pase de acceso para la admisión sin cargo en diversos parques nacionales y terrenos federales.

<http://www.ontheedgecf.com/>

On the Edge Children's Foundation

Fundación de Niños "Al Borde"

1863 Gettysburg Village Dr., Suite 995

PMB 231

Gettysburg, PA 17325

Teléfono: 717-479-3971

Ofrece esquí acuático adaptado para niños.

<http://www.outdoorsforall.org/>

Outdoors for All Foundation

Fundación de Esparcimiento para Todos

6344 NE 74th Street, Suite 102

Seattle, WA 98115

Teléfono: 206-838-6030

Correo electrónico: info@outdoorsforall.org

La Fundación de Esparcimiento para Todos ofrece instrucción durante todo el año en recreación al aire libre para personas con discapacidades físicas, del desarrollo y sensoriales. La programación incluye surf en la nieve, raquetas de nieve, esquí a campo traviesa y montaña abajo, ciclismo, senderismo, canotaje, kayakismo, campamentos diurnos, esquí acuático, montañismo, acampes y eventos personalizados.

www.ProjectAirTime.org

Project Air Time

Draper, UT

Teléfono: 801-706-6076

Correo electrónico: projectairtime@gmail.com

Una organización sin fines de lucro que ofrece aventuras de aladeltismo a personas con discapacidades de movilidad.

<http://www.recreation.gov>

Recreation.gov: Accesibilidad en sitios recreativos federales

Teléfono: 877-444-6777 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Esta página tiene información sobre recreación accesible en terrenos federales.

<https://www.shakacostarica.com/ohg>

Shaka Surf Camp en Costa Rica

Shaka Beach Retreat les enseña a niños y adultos con discapacidades a surfear en un lugar totalmente conforme con la ADA y accesible para sillas de ruedas. Los campamentos se ofrecen sin cargo para el uso de organizaciones sin fines de lucro seleccionadas.

<http://www.shakealegmiami.org/>

Shake-A-Leg Miami

2620 South Bayshore Drive

Coconut Grove, FL 33133

Teléfono: 305-858-5550

Correo electrónico: info@shakealegmiami.org

La misión de Shake-A-Leg Miami es usar el ambiente marino para mejorar la salud, la educación, la independencia y la calidad de vida de todos, con énfasis en personas con discapacidades físicas y del desarrollo y con dificultades económicas.

<http://www.splore.org/>

SPLORE

4029 South Main St.

Salt Lake City, UT 84107

Teléfono: 801-484-4128

Correo electrónico: info@splore.org

Splore ofrece programas recreativos y educativos asequibles, personalizados e inclusivos para personas de todas las capacidades.

<http://www.sportsabilities.com/>

Sports Abilities

Esta página ofrece un calendario para cada estado e invita a las organizaciones a publicar sus competencias u oportunidades de deportes adaptados. También hay calendarios nacionales para 27 actividades diferentes.

<http://www.stride.org/>

STRIDE (Instrucción sobre Deportes y Recreo Terapéutico/ Educación de Desarrollo)

4482 NY Highway 150

West Sand Lake, NY 12196

Teléfono: 518-598-1279

Correo electrónico: info@stride.org

Algunos de sus programas invernales están en Massachusetts.

<https://thetreehouseguys.com/universally-accessible/>

The Treehouse Guys

Correo electrónico: info@treehouses.org

The Treehouse Guys (antes Forever Young Treehouses) diseñan y construyen casas de árbol de acceso universal para parques públicos y para campamentos y patios privados.

<http://www.turningpointnation.org>

Turning Point

Turning Point les enseña a personas con discapacidades de movilidad las habilidades necesarias para disfrutar plenamente la vida al aire libre y patrocina una amplia variedad de actividades. La organización tiene divisiones en Texas, Oklahoma, California y North Carolina.

<http://www.ucandocentral.com/>

U Can Do

Teléfono: 866 U CAN DO 2 (866-822-6362) (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: vp@ucandocentral.com

Los productos de U Can Do brindan entretenimiento desafiante con interacción social y familiar a personas con discapacidades y necesidades especiales. Las máquinas de pinball de la compañía permiten jugar con una mano, con los puños, las muñecas, los codos, los pies o combinaciones de todos.

<http://www.usarc.org/>

U. S. Adaptive Recreation Center Centro de Recreo Adaptado de EE. UU.

P.O. Box 2897

Big Bear Lake, CA 92315

Teléfono: 909-584-0269

Correo electrónico: mail@usarc.org

USARC tiene el compromiso de facilitar programas recreativos desafiantes y de aventura para personas con discapacidades. Los programas invernales incluyen esquí y surf en la nieve. Los programas de verano incluyen esquí acuático y en rápidos, paseos en moto acuática, en kayak, en bote a vela y pesca.

<http://www.kipsboat.org/index.html>

WAVES Inc.

754 Shore Walk

Lindenhurst, NY 11757

Teléfono: 631-957-1838

Correo electrónico: kipsboat@msn.com

WAVES ofrece pesca y canotaje sin cargo a niños y adultos con discapacidades físicas y mentales, incluso personas con autismo, esclerosis múltiple, distrofia muscular, lesiones de la médula espinal, lesiones cerebrales traumáticas, síndrome de Down y todos los veteranos discapacitados. Operan en Long Island, NY, desde mayo hasta noviembre y en Stuart, FL, desde noviembre hasta mayo.

<http://www.wildernessinquiry.org/>

Wilderness Inquiry (WI)

Busqueda en la Naturaleza

808 14th Avenue Southeast

Minneapolis, MN 55414-1516

Teléfono: 612-676-9400

Correo electrónico: info@wildernessinquiry.org

WI ofrece aventuras en canotaje, kayak marino, de mochilero, a caballo y en trineo tirado por perros en todo el mundo para personas cuyos antecedentes varían en términos de capacidad física, edad, capacidad mental, etc.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 8,700,000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.