

## Recreación



La recreación, las actividades de entretenimiento y los juegos para todas las edades y capacidades son un excelente igualador. Para las personas con lesiones en la médula espinal, parálisis y otras discapacidades, la recreación puede ser una puerta a beneficios físicos y de salud. Pero la interacción social de la recreación es igualmente importante. La recreación fomenta las relaciones humanas, mejora las relaciones sociales, la motivación y la autoestima.

La recreación y las actividades placenteras varían ampliamente, desde el descenso de rápidos en un río a lo largo del Gran Cañón hasta jugar al ajedrez en el parque. Existen innumerables maneras de adaptar la mayoría de las actividades para todos los participantes. Casi todas las ciudades tienen implementados programas adaptados de recreación. Hay centros recreativos especializados y gran cantidad de información disponible en línea para participar en actividades divertidas.

<http://www.christopherreeve.org/site/c.lqLPIXOAKnF/b.4637209/k.2BA5/Recreaci243n.htm>

Visite [www.paralisis.org](http://www.paralisis.org), la página de internet de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

### Enlaces (en español)

<http://www.shakealegmiami.org/site/c.kkLUJbMQKpH/b.4784545/k.EF3C/Espa241ol.htm>

#### **Shake-A-Leg**

Programa de recreación y navegación en Florida.

Tel: 305-858-5550

### Enlaces (en inglés)

[www.beneficialdesigns.com/](http://www.beneficialdesigns.com/)

#### **Beneficial Designs** (Diseños beneficiosos)

A través de investigaciones, diseño y educación, labora rumbo al acceso universal. Ofrece diferente tecnología asistencial que permite a los usuarios de diferentes habilidades tomar parte en actividades de recreación u ocio.

Tel: 775-783-8822

[www.wildernessinquiry.org/](http://www.wildernessinquiry.org/)

#### **Wilderness Inquiry** (Exploraciones naturales)

Ofrece aventuras en canoa, kayak, a caballo, trineo, y de mochilero. Gente de diferentes habilidades físicas, edades, capacidades mentales, grupos étnicos y demás se unen para compartir en aventuras desafiantes y cooperativas.

Tel: 612-676-9400 ó 800-728-0719

[www.usarc.org/](http://www.usarc.org/)

#### **U. S. Adaptive Recreation Center** (Centro estadounidense de recreación adaptable)

Durante el invierno mantiene una escuela de deportes de nieve, abierta siete días a la semana, en la montaña Big Bear. Programas de verano incluyen ski acuático, barcas personales, kayak, navegación, acampamentos, sillas de rueda todo-terreno, y pezca.

Tel: 909-584-0269

<http://ncaonline.org/>

#### **The National Center on Accessibility** (Centro nacional de accesibilidad)

El NSA brinda recreación para niños y adultos con discapacidades. Además de ski recreativo de downhill y cross-country, snowboard y snowshoe, NSA provee entrenamiento todo el año para aquellos que compiten en carreras de ski adaptable. Oportunidades recreativas de verano incluyen andar en bicicleta, excursiones en montañas, patín, navegación, cabalgatas terapéuticas, barca de agua blanca, béisbol, pezca, alpinismo para ciegos, y acampamentos.

Tel: 812-856-4422

[www.splore.org/](http://www.splore.org/)

#### **SPLORE**

Grupo basado en Utah que brinda recreación y educación campestre para personas de todo tipo de habilidad.

Tel: 801-484-4128

[www.lakeshore.org/](http://www.lakeshore.org/)

**Lakeshore Foundation**

La Fundación, localizada en un campo de 45 hectáreas en Birmingham, Alabama, brinda oportunidades para personas con discapacidades físicas para participar en ejercicio, recreación y deportes.

Tel: 205-313-7400

[www.etctrips.org/](http://www.etctrips.org/)

**Environmental Traveling Companions** (Compañeros de viajes en naturaleza)

Ofrece aventuras campestres.

Tel: 415-474-7662

[www.challengeaspen.com](http://www.challengeaspen.com)

**Challenge Aspen**

Programa (abierto todo el año) que ofrece acceso a diferentes actividades deportivas, recreativas y culturales, incluidos ski, barca de agua blanca, cabalgatas y pesca.

Tel: 970-923-0578

[www.aaasp.org/](http://www.aaasp.org/)

**American Association of AdaptedSports Programs** (Asociación americana de programas deportivos adaptables)

Su meta es mejorar la salud y aumentar la independencia de jóvenes con discapacidades físicas, facilitando programas de deportes adaptables en comunidades locales, trabajando en cooperación con escuelas, los departamentos de parque y recreación, centros YMCA/YWCA, hospitales, padres, y otros grupos.

Tel: 404-294-0070

[www.adaptedsports.org](http://www.adaptedsports.org)

**Adaptive Sports Center**

Centro en Crested Butte, Colorado con programas recreativos en invierno y verano para personas con discapacidades.

Tel: 866-349-2296

Email: [info@adaptivesports.org](mailto:info@adaptivesports.org)

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

**Arcade Pinball Machines** (Flippers)

Por primera vez, aquellos que anteriormente sólo podían participar de uno de los famosos pasatiempos americanos como espectadores, ahora pueden jugar, y competir, de igual a igual. Los flippers de U Can Do pueden ser utilizados por cualquiera, con o sin discapacidades, usando el diseño específico.

Tel: 866-U-CAN-DO 2

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

**Forever Young Treehouse Foundation**

La Fundación es una organización privada, sin fines de lucro, que crea, diseña y construye casas de árbol accesibles. Crean oportunidades únicas al aire libre para personas de todas edades y habilidades.

Tel: 802-862-4630

[www.denniswalters.com/](http://www.denniswalters.com/)

**The Dennis Walters Golf Show**

El Show de golf de Dennis Walters es una hora de destreza en el deporte e inspiración humana. Golf, diversión, y un mensaje importante.

[www.boec.org/](http://www.boec.org/)

**Breckenridge Outdoor Education Center (BOEC) (Centro de Educación)**

Las 39 hectáreas facilitan todos los programas de BOEC, incluyendo ski y viajes de aventura, cuales también pueden ser llevados a cabo en áreas por el oeste. Los programas están hechos para todas las habilidades: desde el principiante que precisa aprender lo básico, hasta aquel que sólo requiere un compañero y nieve fresca.

Tel: 970-453-6422

[www.cordclimbs.ca/](http://www.cordclimbs.ca/)

**Climbing Over Restriction and Disability Society (CORD)**

CORD (Sociedad Trepano sobre Restricciones y Discapacidad) es una organización sin fines de lucro que fomenta la recreación al aire libre para personas con discapacidades. En su última excursión, treparon Kilimanjaro, en Tanzania, África.

Tel: 250-339-2304

[www.greenway.org](http://www.greenway.org)

**East Coast Greenway**

El proyecto para un camino de tierra de 2.600 millas que conectará las ciudades de la costa del este de EE.UU., desde Maine hasta las Florida Keys. La meta es para que pueda ser utilizado por gente con discapacidades, al igual que para ser completado a pie, en ski, a caballo, por ciclistas, y patinadores.

[www.casacolina.org](http://www.casacolina.org)

**Casa Colina Adaptive Sports and Outdoor Adventures**

Casa Colina es un centro de rehabilitación que también brinda aventuras al aire libre para personas con discapacidades.

Tel: 909-596-7733

Los siguientes libros están disponibles para ser retirados gratuitamente de la biblioteca del Centro de Recursos para la Parálisis (*Paralysis Resource Center*, PRC). Visite [www.paralysis.org](http://www.paralysis.org) y busque el artículo que desea en el “Catálogo de la biblioteca”.

## Libros (en español)

Campagnolle, Sergio Hugo. **La silla de ruedas y la actividad física**. 2ª edición. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1998.

**Guía de deportes y actividades de recreo en sillas de ruedas**. Washington, DC: Paralyzed Veterans of America (Veteranos Paralizados de América), 1997.

Hedrick, Brad, Dan Byrnes y Lew Shaver. **Baloncesto en silla de ruedas**. 2<sup>nd</sup> ed. Washington, DC.: Paralyzed Veterans of America (Veteranos Paralizados de América), 1997.

Sanz, David. **El tenis en silla de ruedas**. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2003.

**La información mencionada 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.