

## **Autodefensa para las personas con discapacidades**



Las personas con discapacidades sufren un índice de victimización violenta al menos 2,5 veces mayor que las que no tienen discapacidades, de acuerdo con datos compilados por la Oficina de Estadísticas Judiciales. El aprendizaje de diversas medidas de autodefensa, como usar una alarma para pedir ayuda o identificar técnicas de artes marciales adaptadas que se adecuen mejor a la función personal, preparará mejor a los usuarios de sillas de ruedas para protegerse en situaciones inesperadas. Póngase en contacto con los estudios de artes marciales u hospitales de rehabilitación locales para ver qué programas y clases podría haber disponibles en su área.

## Recursos (en español)

<https://karateyalgom.com/2021/05/28/para-karate-la-esencia-de-los-valores-del-karate-y-la-resiliencia-del-karate/>

**KARATE y algo más: Para-Karate: La esencia de los valores del karate y la resiliencia del karate**

<https://www.guillermofrias.com/artes-marciales-inclusivas/>

**GuillermoFrias: ARTES MARCIALES INCLUSIVAS**

Artículo sobre las opciones para las personas que viven con discapacidades para la práctica de artes marciales.

<https://defensa-personal.org/cursos/yawara-jitsu-adaptado>

**Yawara-Jitsu Adaptado (Defensa personal para discapacitados)**

Teléfono: +34636685321

Correo electrónico: [info@defensa-personal.org](mailto:info@defensa-personal.org)

El Yawara-Jitsu Adaptado es una especialización del Yawara-Jitsu, desarrollada por el Soke Enrique Pérez-Carrillo de la Cueva. Es un sistema de defensa personal integral, válido tanto para invidentes, como para personas en sillas de ruedas, o personas con alguna amputación.

## Recursos (en inglés)

<https://adaptivemartialarts.org/>

**Adaptive Martial Arts Association**

**Asociación de Artes Marciales Adaptadas**

PO Box 225

Pittsford, VT 05763

Teléfono: (802) 747-8184

La Asociación de Artes Marciales Adaptadas ofrece una herramienta de búsqueda en línea para encontrar academias de artes marciales adaptadas.

[http://www.fightingarts.com/content02/wheelchair\\_tech\\_1.shtml](http://www.fightingarts.com/content02/wheelchair_tech_1.shtml)

**FightingArts: Kurumaisu Jutsu – Wheelchair Techniques**

**FightingArts: Kurumaisu Jutsu – Técnicas en silla de ruedas**

Artículo informativo sobre la autodefensa en una silla de ruedas.

## Exclusión de responsabilidad:

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.