

Ideas para actividades de ocio y recreación

Ambos padres y profesionales frecuentemente tienen la dificultad de desarrollar una variedad de ideas para incluir a los individuos que tienen dos sentidos incapacitados en actividades de ocio y recreación. La meta de ambos padres y profesionales es incluir a la persona en el hogar, la escuela, y actividades de la comunidad. Las áreas para considerarse dentro de la recreación y ocio son las actividades del tiempo privado, tiempo con miembros de la familia, tiempo con amigos, y tiempo de descanso en la escuela o trabajo. Estas actividades deberían ser divertidas, y adecuadas para su edad y con base en las elecciones del individuo que tiene dos sentidos incapacitados.

Las elecciones para enseñar actividades deberían ser con base en actividades de la familia, actividades de la comunidad, actividades de la escuela, y una observación del individuo dentro de esas actividades. El profesor o el miembro de familia que asiste con la instrucción puede comenzar a trabajar con pequeños pasos de la actividad total, puede enseñar las habilidades básicas necesitadas de la actividad (p. ej., habilidades de comunicación, habilidades motoras, habilidades sociales, etc.), y/o puede usar dispositivos adaptables para permitirle al individuo compensar las áreas de necesidad.

Los esquemas siguientes dan algunas sugerencias para actividades apropiadas de acuerdo a la edad de los individuos, modificaciones necesitadas para individuos que tienen dos sentidos incapacitados, y en donde encontrar material necesitado.

Gama de edades	Actividades de individuos sin incapacidades	Modificaciones para individuos con dos sentidos incapacitados	Donde se puede encontrar material para la edad apropiada
0 – 3 años	Juguetes	Juguetes con colores brillantes, con movimiento, luces, y/o sonido	Gymboree; Toys R Us
	Objetos con textura	No se necesita modificar; Es mejor usar varias texturas	Target; tiendas con material educacional
	Móviles	Blanco y negro o colores brillantes, música	Las mismas mencionadas anteriormente
	Nadar y/o jugar en el agua	Crema y ua visera para el sol; disminuir la sensibilidad poco a poco	Patio; Mommy & Me; el fregadero de la cocina/la tina

Las hojas de datos de Servicios de California para la Sordo-ceguera son para ser usadas por ambos familias y profesionales que ayudan a individuos que tienen dos sentidos incapacitados. La información aplica a estudiantes 0–22 años de edad. El propósito de la hoja de datos es para dar información general sobre un tema específico. La información más específica para un estudiante individual puede proveerse mediante la asistencia técnica individualizada disponible desde CDBS. La hoja de datos es un punto para comenzar una información adicional.

Gama de edades	Actividades de individuos sin incapacidades	Modificaciones para individuos con dos sentidos incapacitados	Donde se puede encontrar material para la edad apropiada
	Equipo en el campo de recreo	Disminuir la sensibilidad poco a poco; Sonidos 7 movimientos co-activos	Tiendas de material educacional; tiendas de equipo para los campos de recreo
4 – 6 años	Juguetes que imiten las rutinas de los padres y materiales	Adaptaciones para ayudar, agarrar con la palma de la mano y alcanzar, medir o accentuar las indicaciones que vienen al caso	Tiendas de herramientas; Target, catálogos de ayuda doméstica
	Muñecas	Ropa con velcro y elástico	Tiendas de segunda
	Material para construir	Colores brillantes; texturas; formas; una caja con luz; charolas	American Printing House for the Blind
	Pelotas	Colores brillantes; texturas; sonidos	American Printing House for the Blind; haga su propio material
	Instrumentos musicales; grabadoras; tocadiscos; radios	Adaptaciones para ayudar, agarrar con la palma de la mano y alcanzar, medir o accentuar las indicaciones que vienen al caso	Tiendas de herramientas; Target, catálogos de ayuda para el hogar
7 – 10 años	Material con creatividades	Colores brillantes; texturas; figuras; luz; contrastar la superficie “objetos claros sobre la superficie oscura”; una caja con luz; charolas; auxiliar visual	Tiendas de creatividades/ arte; papelerías; American Printing House for the Blind; optometrista
	Deportes	Colores brillantes; adaptaciones para accentuar las indicaciones que vienen al caso; sonidos; modificar las reglas; texturas; compañeros	American Printing House for the Blind; tiendas de deportes; haga su propio material
	Club	Compañeros; luz; hacer más grande el material escrito; sistemas de comunicación	Hago su propio material
	Coleccionar/Explorar	Auxiliar visual; adaptaciones para ayudar agarrar con toda la mano, alcanzar, medir, o acentuar las indicaciones que vienen al caso	Tiendas de herramientas; papelerías; catálogos de ayuda doméstica
11 – 14 años	Material creativo	Ver esquema 7–10	
	Deportes	Ver esquema 7–10	

Gama de edades	Actividades de individuos sin incapacidades	Modificaciones para individuos con dos sentidos incapacitados	Donde se puede encontrar material para la edad apropiada
	Club	Ver esquema 7-10	
	"Tiempo Libre"	Sistemas de comunicación; auxiliares móviles; auxiliares domésticos; lentes para el sol	Servicios de DIS; Centro Regional; catálogos de ayuda doméstica
	Música	Adaptaciones para ayudar agarrar con toda la mano, alcanzar, o acentuar las indicaciones que vienen al caso; piso de madera; un acercamiento al orador	Tienda de herramientas; catálogo de ayuda doméstica; Radio Shack
	Maquillaje (para niñas)	Un espejo amplificante con luces; compañeros; luces	Departamento de cosméticos
15 - 17 años	Deportes	Ver esquema 7-10	
	"Tiempo Libre"	Ver esquema 11-14	
	Música/baile	Ver esquema 11-14; compañeros; sonidos y movimientos co-activos	
	Mirar de un lado a otro	Sistemas de comunicación; indicaciones para los compañeros acerca del lenguaje apropiado	
	Compras	Sistema de comunicación; compañeros; mucho dinero; auxiliares móviles; braille	Servicios DIS; Centro Regional
	Películas	Asientos; auxiliares visuales; auxiliares móviles; acceso a los servicios sanitarios; sistema de comunicación	
de 18 años en adelante	Música/baile	Ver esquema 11-14 y 15-17	
	Deportes	Ver esquema 7-10	
	Compras	Ver esquema 15-17	
	Naturaleza	Sistemas de comunicación; auxiliares móviles; compañeros; braille; usar los sentidos del tacto y olfato para acentuar las indicaciones que vienen al caso	Servicios DIS; optometrista; tiendas de campamento
	Pasatiempo	Colores brillantes; texturas; figuras; luz; contrastar la superficie "objetos claros sobre la superficie oscura"; una caja con luz; charola; auxiliares visuales; auxiliares para la comunicación	Tiendas de creatividad/ arte; papelerías; American Printing House for the Blind; optometrista