

Y RECREACIÓN

La Asociación de Actividades en Exteriores para Discapacitados de Florida (FDOA) y el Programa para Pacientes con Lesión Cerebral o de Espina Dorsal (BSCIP) proveen información y recursos que son vitales para crear un estilo de vida integrado, incluyente y holístico.

Incorporar actividades recreativas en la vida diaria ayuda a mejorar el funcionamiento físico, cognitivo y social.



La participación en el programa *Tiempo Libre Activo para la Vida (Active Leisure for Life)* facilita la reincorporación a una calidad de vida independiente, activa y mejorada en muchos sentidos.

“Los pasatiempos no solo son agradables, sino que ayudan a preparar al paciente para reincorporarse a la comunidad con tan poco estrés como es posible”.
- Senelick (2010)

WWW.FDOA.ORG

Este programa fue desarrollado en conjunción con el Departamento de Salud del Estado de Florida.



Para mayor información:

Programa para Pacientes con Lesión Cerebral o de

Espina Dorsal

www.floridashealth.com

Buscar la palabra: brain

(850) 245-4045

Asociación de Lesión Cerebral de Florida

www.byyourside.org

(800) 992-3442

Madres Contra la Lesión Cerebral

www.mabii.org

(800) TBI-HOPE

Para mayor información sobre actividades recreativas incluyentes para personas con discapacidades, o para recibir el boletín informativo de la FDOA, *No Barriers*, puede contactar:



FLORIDA DISABLED OUTDOORS ASSOCIATION

2475 APALACHEE PARKWAY, SUITE 205

TALLAHASSEE, FLORIDA 32301

Teléfono: (850) 201-2944

Fax: (850) 201-2945

info@fdoa.org • www.fdoa.org

RECREACIÓN TIEMPO LIBRE ACTIVO COMUNITARIOS

para Sobrevivientes de Lesiones Cerebrales



**Florida
Disabled
Outdoors
Association**

*Tu Pase de Entrada al
Tiempo Libre Activo
para la Vida*

TIEMPO LIBRE ACTIVO

“Se estima que 3.17 millones de estadounidenses viven con una discapacidad que ocurrió como resultado de una Lesión Cerebral por Traumatismo”.

- Brain Injury Association of America (2010)



“Al considerar los efectos que tienen varios aspectos de los cuadros que causan discapacidad en la satisfacción que sienten los individuos que han sufrido una Lesión Cerebral por Traumatismo sobre su estilo de vida, la restricción de su participación en actividades de la vida diaria fue uno de los que tuvo más impacto”.

- Hanks & Robin, American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation (2006)



“Las personas con discapacidades tienden a socializar menos con amigos, familiares o vecinos, lo que nuevamente sugiere que hay obstáculos importantes en la participación en actividades recreativas para esta población”.

- Kessler Foundation (2010)

(850) 201-2944

SOBRE LA LESIÓN CEREBRAL

Los sobrevivientes de una lesión cerebral y sus familias pueden encontrarse con problemas sociales, emocionales y físicos. La educación y la motivación ayudan a motivar la participación en deportes, actividades recreativas y de tiempo libre activo.

Carencias que pueden encontrarse

- ▶ Habilidad física
- ▶ Déficits cognitivos, de memoria y auditivos
- ▶ Habilidad para tomar decisiones
- ▶ Problemas de lenguaje
- ▶ Déficits de atención
- ▶ Trastornos emocionales
- ▶ Soledad
- ▶ Falta de motivación
- ▶ Falta de opciones para socializar
- ▶ Estrés Post-traumático (PTSD)
- ▶ Necesidad de apoyo comunitario



“Los servicios comunitarios que no tienen que ver con lo médico deben ser componentes del tratamiento y rehabilitación que se les ofrece a las personas con lesiones derivadas de un traumatismo (TBI)”.

- National Institute of Health (1999)

BENEFICIOS RELACIONADOS

Las actividades recreativas de tipo físico, mental y creativo proveen muchos beneficios.

Recuperación Holística

- ▶ Mayor habilidad para realizar actividades diarias
- ▶ Reintegración a la comunidad
- ▶ Retorno a una capacidad funcional

Bienestar Físico

- ▶ Prevención de enfermedades
- ▶ Salud en general
- ▶ Incrementa la longevidad
- ▶ Control de peso para prevenir la obesidad

Bienestar Personal y Mental

- ▶ Mejora en la autoestima
- ▶ Reducción de la depresión
- ▶ Socialización
- ▶ Motivación para tomar las oportunidades que se presentan
- ▶ Mayor diversión y plenitud

Bienestar Social

- ▶ Inclusión comunitaria
- ▶ Menor costo de asistencia y cuidados
- ▶ Mejora la sociedad
- ▶ Mejora las habilidades vocacionales y para la vida



¿QUÉ SIGNIFICA RECREACIÓN TERAPÉUTICA (TR)?

La Recreación Terapéutica (TR) hace uso de tratamiento, educación y servicios recreativos para ayudar a la gente con padecimientos, discapacidades y otros males. La Recreación Terapéutica ayuda a usar el tiempo libre de maneras que mejoren la salud, las habilidades funcionales, la independencia y la calidad de vida.

La Asociación de Actividades en Exteriores para Discapacitados de Florida (FDOA) es su conexión a las actividades de Tiempo Libre Activo para la Vida.

Servicios Terapéuticos de Recreación



La Asociación de Actividades en Exteriores para Discapacitados de Florida (FDOA) y el Programa para Pacientes con Lesión Cerebral o de Espina Dorsal (BSCIP) colaboran para proveer recursos comunitarios en pro de una recreación incluyente.

OPCIONES Y OPORTUNIDADES PARA PARTICIPAR

La cantidad de opciones que puede uno tener para incluir actividades recreativas en su tiempo libre está limitada solamente por su creatividad e intereses personales.

Deportes

La incorporación de tecnologías para asistencia a personas con discapacidades que permiten la adaptación de la actividad a las necesidades del individuo se ha vuelto cada vez más común últimamente. Hoy en día hay deportes como el tenis, el baloncesto, el fútbol soccer, las artes marciales y el softbol, que pueden practicarse de manera incluyente. Las opciones de actividades al aire libre incluyen la caza, pesca, caminata a campo traviesa, ciclismo, tiro con arco y tiro al blanco con arma de fuego. Los deportes acuáticos incluyentes más comunes son la natación, clavados, remo, canotaje y esquí acuático.

Lo Personal / Lo Creativo

En muchos lugares se invita a la expresión a través del arte. Entre las opciones más comunes se cuentan la pintura, escultura, jardinería, cocina, baile, ejercicio, cerámica, música y teatro, entre otras.

Lo Social / La Comunidad

Reintegrarse a la comunidad a través de grupos de apoyo y clubes, oportunidades de voluntariado y eventos especiales como SportsAbility o el BIAF Jamboree son solo unas de las maneras en las que puede uno conocer gente y expandir su esfera social.

¡Sal y haz lo que te gusta!

Para mayor información sobre oportunidades y opciones recreativas, incluyendo SportsAbility, visite www.fdoa.org.