
Actividades de ocio en niños con discapacidad

Si el tiempo libre destinado al ocio es muy importante para todos los niños, mucho más lo es para los que tienen discapacidad. El ocio es un derecho humano fundamental, que favorece el desarrollo personal y social de las personas y del que nadie debiera ser privado por razones de discapacidad. Es un medio esencial para lograr el bienestar emocional, el desarrollo de relaciones interpersonales y fomentar la inclusión del discapacitado en el propio entorno. Otras finalidades que pueden estar presentes, como respiro familiar, aprendizaje o adquisición de hábitos, deben estar en un segundo plano.

Sin embargo, no podemos olvidar que las personas con discapacidad tienen dificultades para disfrutar del ocio. Estas dificultades pueden ser personales (las propias de su discapacidad), familiares (sobreprotección) y sociales (barreras arquitectónicas y psicológicas). Es fundamental potenciar todas aquellas habilidades que faciliten que la persona con discapacidad pueda disfrutar lo más autónomamente posible de su tiempo libre. Evidentemente, para un niño ciego el ocio enfocado a la pintura no sería la mejor opción, así como para un niño en silla de ruedas escalar una montaña. Pero siempre hay que tener en cuenta que los problemas que se pueden presentar no siempre son insuperables y que se pueden compensar con otras actividades. Además, siempre hay que contar con las preferencias del niño, ya que la actividad de ocio elegida debe ser vivida con placer.

Existen dos modelos de actividades de ocio: las actividades comunitarias normalizadas y los programas específicos para personas con discapacidad. Siempre que sea posible se intentará la integración social. Únicamente cuando las necesidades de apoyo que requiera la persona o las características de la actividad (barreras arquitectónicas, desplazamientos...) le impidieran integrarse, se le incluirá en un programa de ocio específico, que siempre tendrá como objetivo la integración.

Actividades

En el tiempo de ocio se pueden incluir tres tipos de actividades: culturales, recreativas y deportivas. Lo más adecuado sería facilitar las tres. Las instituciones públicas, las privadas, los ciudadanos, los medios de comunicación deben ser informados, formados y sensibilizados para hacer posible la plena utilización y participación de las personas con discapacidad en cualquier actividad. Hoy en día, la oferta social es amplia gracias a la actitud de asociaciones de discapacitados y entidades que reconocen la importancia de las actividades de ocio.

1. **A nivel cultural:** museos, teatro, cine, bibliotecas, visitas culturales, etc. La oferta de ocio ha cambiado en la actualidad para los discapacitados. Actualmente cada vez hay más espacios culturales que cuentan con actividades accesibles para personas con discapacidad sensorial (museos, exposiciones,...).

2. **A nivel recreativo:** [juegos](#), bailes, salidas de fin de semana, viajes de verano, etc. Un tema importante es el de los juguetes para conseguir un desarrollo cognitivo adecuado, así como una fuente de satisfacción y placer. Como existen diversos tipos de discapacidad y niveles de afectación en algunos casos se necesitan juguetes específicos que potencien los aspectos de los que carece un niño con deficiencia, pero en otros muchos casos no será necesario fabricar juguetes específicos, sino adaptar los ya existentes, respetando así el principio de integración. Además será importante adaptar las indicaciones de edad que se proporcionan sobre el juguete al tipo de discapacidad y ritmo de aprendizaje.
3. **El deporte:** baloncesto, fútbol, natación, equitación, etc. La actividad deportiva es un elemento fundamental en el desarrollo de las personas con discapacidad, tanto a nivel físico como psíquico. Ayuda a mejorar la relación con el entorno y con las personas que los rodean. En el deporte todos tenemos limitaciones. Las personas con discapacidad tienen que saber que solo con esfuerzo y perseverancia pueden conseguirlo.

RECOMENDACIONES EN ALGUNAS LIMITACIONES FÍSICAS	
PATOLOGÍA	RECOMENDACIÓN
Escoliosis	Natación y gimnasia correctiva
Minusvalías psicofísicas	Actividades recreativas intermitentes
Hiperactivos	Deportes interactivos que aumenten concentración
Enfermedad neurológicas o neuromusculares	Natación, deportes adaptados en silla de rueda, marcha o carrera suave
Inestabilidad atloaxoidea	No realizar natación con estilo mariposa, ni tirarse de cabeza. No deportes de contacto
Anorexia, Bulimia	Yoga, relajación, música
Asma persistente moderado o grave	Natación, Waterpolo

Y aquí te indicamos algunos **enlaces interesantes**:

- **Asociación Manantial.** El principal objetivo de esta asociación es la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad, a través de actuaciones en un ámbito tan importante como es el del deporte, el ocio y el tiempo libre para el desarrollo personal, la autonomía y la participación social de las personas con discapacidad.
- **FEAPS.** Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo.
- **Fundación También.** Entidad sin ánimo de lucro que trabaja por la inclusión social de las personas con discapacidad y el fomento de valores educativos en actividades deportivas adaptadas, de ocio y tiempo libre.
- **Accesibilidad para personas sordas en recintos culturales y de ocio.** FIAPAS Confederación Española de Familias de Personas Sordas.



Este símbolo identifica los lugares adaptados con bucle magnético. En estos espacios, las personas usuarias de audífonos y/o implantes podrán activar la bobina de inducción de sus prótesis auditivas, posibilitando su acceso a la información auditiva y hablada

Descarga la [infografía en pdf](#) para verla mejor.

Fecha de publicación: 24-07-2014

Última fecha de actualización: 16-09-2018

Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid
- [Equipo Editorial Familia y Salud](#). .

