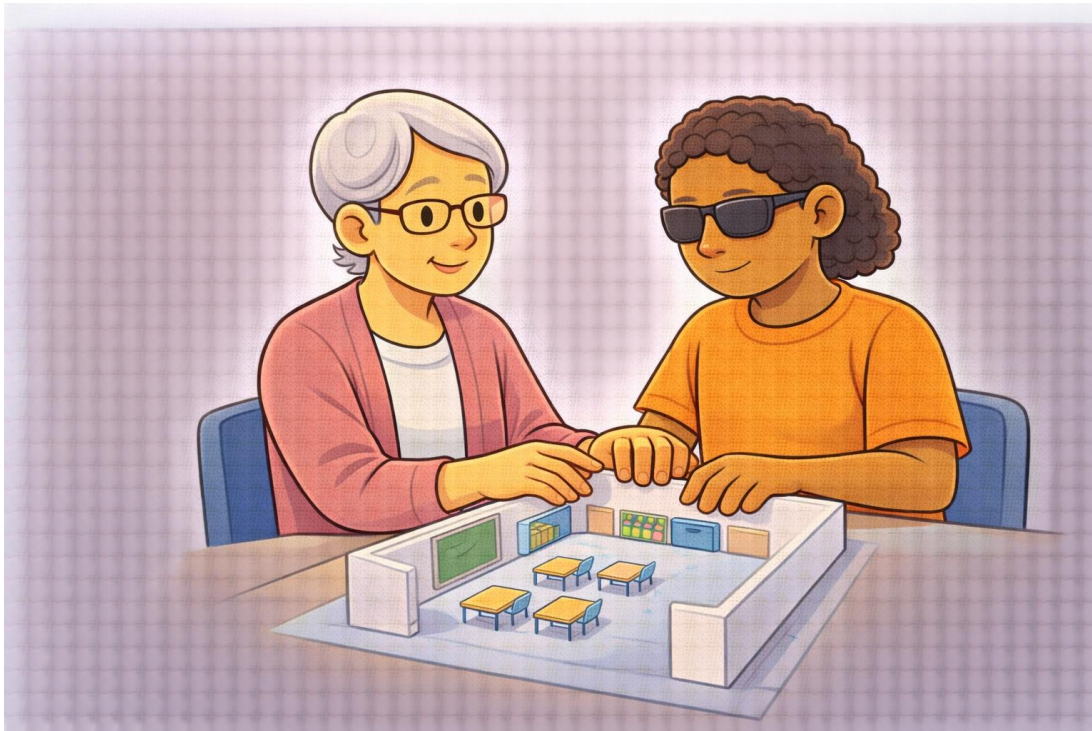


# Actividades recreativas accesibles para personas con sordoceguera



Versión en lectura fácil

Este documento es una versión en lectura fácil de un ensayo sobre el deporte y el derecho a la integración de las personas con sordoceguera en el Perú.

No es un texto legal.

Si quieres conocer exactamente lo que dicen las leyes, puedes revisar:

- La Constitución Política del Perú.
- La Ley N.º 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.
- La Ley N.º 29524, Ley que reconoce la sordoceguera como discapacidad única.
- La Ley N.º 28036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte.



- La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Al final del documento hay una lista con lo que contiene este texto.

## 1. Qué hay en este documento

Este texto explica cómo las personas con sordoceguera pueden disfrutar del tiempo libre:

- Qué es la recreación inclusiva.
- Por qué divertirse es un derecho.
- Ejemplos de actividades accesibles.
- Qué beneficios tiene para la salud física y mental.



El objetivo es que todas las personas puedan participar en juegos, cultura y deportes en igualdad.



## 2. Qué significan algunas palabras

- **Recreación:** Son las actividades que hacemos para divertirnos y descansar.
- **Deporte adaptado:** Es el deporte que cambia sus reglas o materiales para que todos participen.
- **Ocio:** Es el tiempo libre que usamos para hacer lo que nos gusta.



- Barreras: Son los obstáculos que impiden que una persona participe (como falta de guías o lugares ruidosos).



### 3. Las ideas principales

- Divertirse y hacer deporte es un derecho fundamental, no un privilegio.
- El Estado debe garantizar que los centros recreativos sean accesibles.
- Participar en actividades mejora la autoestima y la autonomía.
- La inclusión real permite que la persona participe de verdad, no solo que esté presente.



#### 4. Ejemplos de actividades accesibles

Existen muchas formas de disfrutar del tiempo libre con los apoyos adecuados:

- Deportes de contacto: Como el judo o la lucha, donde el tacto es muy importante.
- Natación: Se usan toques suaves con una vara o la mano para avisar el final de la piscina.
- Atletismo: Se corre junto a un guía usando una cuerda corta para mantener la dirección.
- Cultura: Visitas a museos que permiten tocar las piezas o tienen descripciones táctiles.



- Juegos de mesa: Como ajedrez o cartas con marcas en relieve o Braille.

## 5. Beneficios de la recreación

Hacer actividades divertidas ayuda a:

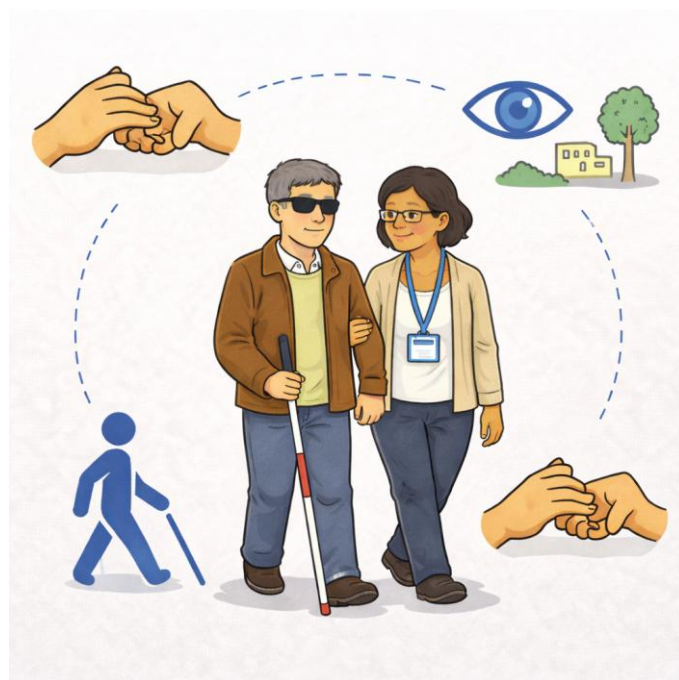
- Salud física: Fortalece los músculos y el corazón.
- Salud mental: Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- Vida social: Permite conocer a otras personas y hacer amigos.
- Prevención: Evita enfermedades como la diabetes o la obesidad.



## 6. Qué se necesita para participar

Para que una actividad sea realmente accesible se requiere:

- Apoyo humano: Contar con un guía intérprete capacitado.
- Materiales adaptados: Pelotas con cascabeles o señales táctiles en el suelo.
- Información clara: Que las reglas se explican de forma que la persona las entienda.
- Seguridad: Que el lugar no tenga peligros y si los hubiera, que el personal del establecimiento sepa cómo actuar.

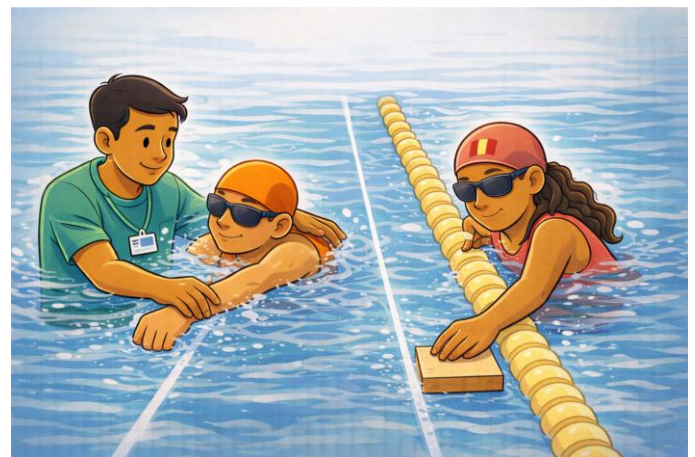


## 7. Conclusión

La recreación y el deporte ayudan a construir una sociedad más justa.

Cuando una persona con sordoceguera tiene acceso a la cultura y al juego, mejora su calidad de vida y su felicidad.

La inclusión es una obligación de todos.



¿Qué hay en este documento?

- Este tema
- Qué significan algunas palabras
- Las ideas principales
- Cómo acercarse y comunicarse
- Cómo caminar juntos
- Qué debe mejorar en la ciudad
- Conclusión

