Lección 17: Recreación: indispensable en la vida de todos

Introducción

Las personas ciegas o con baja visión disfrutan las aficiones, los pasatiempos y los intereses personales, y son tan variados como las personas mismas. Casi cualquier actividad recreativa que se pueda imaginar se ha adaptado o se puede adaptar a la deficiencia visual. Por ejemplo, si antes le gustaba el golf, el esquí, los bolos o la natación, estos deportes siguen siendo accesibles con muy pocas modificaciones. Las personas ciegas o que tienen baja visión disfrutan de las manualidades como la alfarería, el tejido y el hacer ganchillo, la cerámica y la carpintería. Si le gusta la lectura, es posible que le cueste sobrellevar la pérdida de acceso a los libros impresos; sin embargo, todavía hay grandes opciones para leer. Por ejemplo, muchas personas desarrollan el amor por la lectura a través de los audiolibros (Talking Books).

La recreación es indispensable en la vida de todos y eso lo incluye a usted. Los deportes, los pasatiempos, los juegos, las actividades físicas y otras actividades ofrecen infinitos beneficios para la salud y el bienestar. Tal vez el mayor **beneficio de las actividades recreativas es la oportunidad de interactuar socialmente con un** grupo diverso de personas.

El Internet es una manera excelente de buscar grupos, organizaciones o programas para personas ciegas o con baja visión. Vaya al cuadro de búsqueda de un navegador web y escriba las palabras "para ciegos" delante de la actividad que le interese, como "tejido para ciegos", "ciclismo para ciegos" o "juegos de mesa para ciegos". Si el Internet no es lo que hace, pídale a un amigo o familiar que use Internet que lo ayude a buscar actividades. Al final de esta lección, encontrará información de contacto de varias organizaciones recreativas.

Objetivos de la lección

- Acceder a libros, revistas, periódicos y otros materiales de lectura en varios formatos de audio.
- Unirse a familiares y amigos para jugar a las cartas, las damas, el dominó, el Scrabble, el Jenga y otros juegos, con o sin adaptaciones.

- Participar en sus pasatiempos favoritos, como la alfarería, el tejido, la carpintería, la jardinería, la genealogía o la numismática, con o sin adaptaciones.
- Participar en deportes como el golf, el esquí, los bolos, la natación o el béisbol, de forma competitiva o como espectador.
- Disfrutar de actividades recreativas al aire libre, como el senderismo, acampar, la navegación, el ciclismo, la pesca o la observación de aves, solo o en compañía.
- Mejorar el bienestar físico y mental mediante el ejercicio, la danza, el yoga o el voluntariado, solo o en compañía.

Opciones de lectura accesibles

La mayoría de las personas probablemente no saben que los discos fonográficos se crearon específicamente para ofrecer libros grabados a las personas ciegas que no podían leer material impreso. Hoy en día, los audiolibros pueden escucharse mediante una nueva generación de dispositivos de audio y son una opción de lectura muy popular para las personas con deficiencia visual y videntes. Casi cualquier novela popular, libro de no ficción, publicación de interés general, revista comercial o periódico está disponible en varios formatos de audio accesibles.

Servicio Nacional de Bibliotecas para ciegos y personas con discapacidad de impresión

El Servicio Nacional de Bibliotecas (National Library Service, NLS) para ciegos y personas con discapacidad de impresión, a veces llamado la Biblioteca de audiolibros, es una red de bibliotecas que cooperan entre sí, similar a una biblioteca local, excepto que distribuyen libros o revistas grabados en audio, en letra grande o en braille a personas con discapacidades visuales o de otro tipo que no pueden acceder a los libros impresos comunes. Los libros llamados audiolibros (Talking Books) se toman prestados a través del programa del NLS y se envían por correo gratis. Cada audiolibro se graba en un cartucho y se reproduce en una máquina de lectura, que el NLS presta sin costo. Los audiolibros también se pueden descargar del sitio web de Descarga de lectura en audio y braille (Braille and Audio Reading Download, BARD) y reproducir en el reproductor digital de audiolibros o en otro reproductor de audio

especializado a través de una unidad USB. Se encuentra disponible una aplicación de BARD gratis para dispositivos iOS, Android y Kindle que permiten a los usuarios buscar, descargar y escuchar audiolibros.

La mayoría de los estados tienen una biblioteca de audiolibros que distribuye reproductores y libros. Se le puede asignar un consultor de lectura que puede enseñarle cómo pedir libros y usar la BARD. Los reproductores vienen con instrucciones y cada botón en el reproductor, si se presiona con un cartucho introducido en el dispositivo, anunciará su función. Los libros vienen en un estuche de aproximadamente 4" x 4" x 1". En la parte de delante hay una tarjeta con su dirección; en la parte de atrás está la dirección de la biblioteca de audiolibros o, en algunos casos, está impresa en el plástico debajo de la tarjeta. Para devolver el libro, voltee la tarjeta, o quítela, y el libro estará listo para enviar por correo sin agregar franqueo.

Para solicitar este servicio, llame al 800-424-8567 o visite Elegibilidad para el Servicio Nacional de Bibliotecas para ciegos y personas con discapacidad de impresión para solicitar ayuda de agencias estatales o privadas que presten servicios para las personas con ceguera o baja visión.

Reproductores de audio diseñados para personas con deficiencia visual

Algunos reproductores de audio están diseñados específicamente para personas con ceguera o baja visión y no requieren indicaciones visuales. En cambio, estos dispositivos se manejan con indicaciones sonoras y teclas fáciles de usar.

Uno de los dispositivos más populares es el Victor Reader Stream (VR Stream). HumanWare vende este dispositivo y tiene el tamaño aproximado de una mazo de cartas. Tiene funciones de conversión de texto a voz y soporte de audio digital. Con el VR Stream, puede leer archivos electrónicos con voz sintetizada o libros grabados digitalmente con voz humana. Reproduce libros en varios formatos digitales, incluyendo

Learning Ally, Talking Books del NLS y Bookshare. También puede tocar música descargada.

El acceso electrónico al material impreso y a los libros ha cambiado la forma en la que lectores con todas las capacidades leen. Dispositivos como el iPad, los teléfonos inteligentes y el Kindle Fire han aumentado el acceso al material impreso y la disponibilidad de nuevas publicaciones para las personas ciegas o con baja visión. El texto electrónico permite a los lectores con baja visión ampliar la impresión aumentando el tamaño de la letra en un dispositivo. Las personas que no pueden leer la letra impresa pueden utilizar programas de lectura de pantalla, como JAWS o NVDA, en una computadora o VoiceOver de Apple para que una voz sintetizada lea el texto en voz alta.

Si leer su periódico favorito es la forma en la que le gusta empezar el día, entonces pruebe NFB-Newsline. Este programa gratis, que ofrece la Federación Nacional de Ciegos (National Federation of the Blind), permite a los usuarios acceder a muchos periódicos y revistas nacionales, estatales, locales e internacionales. Se puede acceder a estos materiales de lectura por teléfono, en la web o a través de una aplicación. Para obtener más información o registrarse, visite la National Federation of the Blind-Newsline.

Reconocimiento óptico de caracteres

Algunos métodos y dispositivos utilizan el reconocimiento óptico de caracteres para leer materiales impresos. Un programa de software de escaneo independiente que se utiliza frecuentemente se llama Open Book. Este software permite a una persona ciega o con baja visión poner una página de material impreso en un escáner que parece una pequeña fotocopiadora. Los escáneres que usan Open Book escanean el material impreso y lo convierten en voz para escuchar la información de la página impresa. Ese método puede usarse para hojas sueltas de material impreso o para un libro completo (una página a la vez).

Del mismo modo, hay aplicaciones disponibles que funcionan simplemente tomando una foto del material impreso y luego leyendo la información de

forma audible. Estas aplicaciones para teléfonos inteligentes son útiles para leer menús e indicaciones de los paquetes de comida e incluso pueden escanear documentos de varias páginas. Se pueden comprar varios soportes para sostener el teléfono inteligente para tareas de escaneo más largas.

El braille también es una buena forma de acceder a materiales impresos. El braille es un sistema de lectura y escritura por tacto que usan las personas ciegas o con baja visión. Usa un sistema de puntos para el alfabeto, los números, la puntuación y las palabras. Requiere del tacto y la memoria, sin embargo, personas de todas las edades pueden aprender a leer braille. El Hadley Institute ofrece educación a distancia sin costo sobre la lectura en braille a través de letra grande, audio y cursos por Internet. Para comunicarse con Hadley, llame al 800-323-4238.

Cómo jugar juegos

Jugar juegos con amigos o familiares es un pasatiempo popular. Reunirse con amigos para una noche de canasta, dominó, Wits & Wagers o trivia puede aliviar el estrés, liberar endorfinas que tranquilizan y ofrecer interacción social. Un juego de Scrabble, ajedrez o dominó entre un abuelo y su nieta crea recuerdos y fortalece los vínculos. Los juegos de cartas semanales organizados por un centro de adultos mayores local pueden ofrecer interacción social, una oportunidad para una competencia sana y un lugar para desarrollar nuevas amistades. Si le cuesta ver las cartas, las letras de Scrabble o un juego de mesa, puede que evite estos eventos. Pero ¡hay buenas noticias! Hay algunos métodos y herramientas que pueden permitirle seguir jugando los juegos que le gustan.

Cómo adaptar juegos

Muchos juegos se han adaptado para personas ciegas o con baja visión. Las empresas o tiendas por catálogo especializadas en productos para personas mayores o con deficiencia visual ofrecen cartas y tarjetas de bingo con letra grande. Hay Scrabble y tableros de damas con bordes elevados alrededor de cada cuadrado con piezas que se entrelazan. El

Monopoly, las damas chinas y otros juegos tienen versiones adaptadas para personas ciegas o con baja visión.

Algunos de estos juegos son costosos, por eso, antes de comprarlos considere adaptarlos usted tiene. Muchos juegos requieren algunas adaptaciones para ser accesibles. Por ejemplo, un tablero de Cribbage se puede adaptar a la baja visión delineando los orificios de las clavijas con un color contrastante. Si le encanta el dominó, compre dominós blancos con puntos negros elevados y juegue sobre una superficie oscura. Los jugadores con baja visión pueden ver el contorno del dominó y saber dónde seguir agregando; los jugadores ciegos pueden sentir los puntos elevados y saber dónde jugar. Juegos como Mancala o Jenga no necesitan adaptaciones para jugar con una deficiencia visual.

Si disfruta de jugar a las cartas (al bridge con un club de bridge, a la canasta en un centro para adultos mayores o a los corazones con sus nietos), pero no puede ver la cartas con impresiones grandes, considere aprender lo suficiente de braille para jugar usando cartas para jugar en braille. Las cartas para jugar en braille son cartas para jugar estándar con los números y los palos impresos en ellas, pero también tienen símbolos en braille impresos en la esquina superior izquierda y en la esquina inferior derecha de cada carta. Aprender 15 símbolos en braille es todo lo que se necesita para jugar a cualquier juego de cartas. Puede que lleve un poco de tiempo, pero ¡vale la pena para seguir divirtiéndose!

Algunas personas con baja visión podrían preferir usar otras opciones. En su lugar, podrían usar una lupa o una lámpara de trabajo que las ayuden a ver las cartas. Cuando las cartas están repartidas sobre la mesa, se le puede pedir a otros que digan en voz alta las cartas a medida que juegan.

Juegos para un solo jugador

Si le gusta competir contra usted mismo, algunas librerías y tiendas especializadas venden libros de sudoku y crucigramas con impresiones grandes. También hay rompecabezas especiales con piezas más grandes que son más fáciles de ver y encajar, especialmente si tiene artritis o temblores leves.

Juegos en línea

Si tiene acceso a Internet, puede disfrutar de juegos gratis. Se pueden encontrar muchos juegos populares en línea, incluyendo sudoku, solitario, ¡Uno!, ajedrez y Boggle.

Después de considerar estas adaptaciones y opciones, puede organizar una noche de juegos para amigos o familiares. Adapte algunos de sus juegos o compre cartas con impresiones grandes. Si no está listo para probar juegos adaptados, pruebe juegos como Wits & Wagers o Outburst que requieren solamente una persona vidente o alguien con baja visión que use una lupa para leer las preguntas del juego. ¡Recuerde que el propósito real de jugar es divertirse con amigos y familiares!

Cómo ir al cine

Muchas personas disfrutan de ir a ver una película al cine y lo mismo ocurre con las personas ciegas o con baja visión. ¿Ha dejado de ir al cine porque es difícil seguir lo que está sucediendo en la pantalla porque no puede verla? ¿Se cansa de que otros lo hagan callar porque tiene que estar constantemente preguntándole a la persona que tiene al lado qué está pasando en la película?

Muchos cines ofrecen un servicio gratis para clientes ciegos o con baja visión llamado video descriptivo. Para usar este servicio, el cine le dará audífonos. Cuando use los audífonos, escuchará que un narrador describirá lo que esté sucediendo en la pantalla cuando no se habla o cuando las acciones sean demasiado rápidas para seguirlas visualmente. Solamente usted escuchará el video descrito a través de los audífonos. Es conveniente llamar al cine con antelación para reservar audífonos para video descrito, ya que algunos solo tienen una cantidad limitada. Si su cine favorito no ofrece este servicio, hágale saber que es un servicio maravilloso que podrían ofrecer a clientes ciegos o con baja visión. Tenga en cuenta que muchas películas en DVD tienen descripción de audio integrada. Seleccione la banda sonora descrita antes de comenzar a tocar la película.

Además de las películas, muchos programas de televisión ahora se producen con video descrito. Comuníquese con la estación o el proveedor de televisión locales para saber qué programas ofrecen el servicio de video descrito y cómo acceder a este servicio en su televisor. Muchos televisores pueden acceder a las descripciones de audio cuando se enciende el segundo programa de audio (SAP). Por cierto, los catálogos y las tiendas especializados venden controles remotos que son más fáciles de ver. Además, algunos controles remotos más nuevos tienen micrófonos y se pueden usar con instrucciones de voz.

Pasatiempos

Para muchos, los pasatiempos como la cerámica, el tejido, la jardinería, la genealogía, la numismática, coleccionar tarjetas de béisbol o el trabajo con madera son maneras de expresar su yo interior y obtener una sensación de logro. Las personas ciegas o con baja visión disfrutan de casi todos los tipos de pasatiempos. No hay suficiente espacio en esta lección para describir técnicas de adaptación para más que algunas pocas actividades, pero puede encontrar recursos para casi cualquier cosa que quiera hacer.

Cómo tejer y hacer ganchillo

Si usted disfruta de tejer o hacer ganchillo, pero ha dudado si continuar, estas son algunas sugerencias:

- Cambie a agujas más grandes o a un hilo más grueso. Las agujas más grandes facilitan contar los puntos y verificar el patrón.
- Use hilo de colores claros y ponga una toalla oscura debajo para agregar contraste.
- Use patrones simples que no requerirán leer instrucciones detalladas o cree sus instrucciones en una fuente que pueda leer, agrándelas en una fotocopiadora, grábelas o use aumento. Algunas compañías especializadas venden libros de patrones de tejido y de hacer ganchillo con letra grande.
- Trabaje con los dedos cerca de las puntas de las agujas. Será más fácil saber si se le ha caído un punto o si no añadió uno.
- Lleve la cuenta de las filas o puntos dejando caer una moneda, un botón pequeño o una cuenta en un recipiente a medida que se

completa cada fila. También podría comprar un ábaco para que ayude con la cuenta.
- Mantenga el hilo en un recipiente, como una lata con una tapa de plástico. Haga un orificio de 1 pulgada en el centro de la tapa y pase un extremo del hilo a través de él para evitar que el hilo salga rodando o se enrede.
- Ponga bandas elásticas en las puntas de las agujas para evitar que los puntos se caigan cuando no esté trabajando en un proyecto.

Vuelva a leer la Lección 9 para obtener ideas para etiquetar y organizar el hilo y las agujas.

Genealogía

Si la pérdida de la visión causó que dejara de explorar su genealogía, le gustará la Lección 19, donde puede aprender cómo explorar la genealogía en línea. Muchas personas ciegas o con baja visión pasan horas investigando en línea sobre sus antepasados. También podría participar en un grupo de genealogía.

Trabajo con madera

Si el trabajo con madera es su pasatiempo favorito, no tiene que dejar de usar las herramientas eléctricas porque esté perdiendo la visión. Algunas personas ciegas o con baja visión que trabajan con madera hacen tareas de trabajo con madera a diario. Los recursos que pueden ayudarlo a continuar con este pasatiempo gratificante se mencionan en la sección Recursos.

Puede que ya tenga muchas de las herramientas que necesita para trabajar con madera, pero tendrá que comprar herramientas de medición, como un Click Rule, modificadas para personas con pérdida de la visión. También puede aprender técnicas para modificar las herramientas que brindan carpinteros experimentados con deficiencias visuales. Algunos centros de rehabilitación estatales y privados y centros de rehabilitación de la administración de veteranos ofrecen capacitación en trabajo con madera para personas ciegas o con baja visión como parte del programa de rehabilitación. También hay libros de referencia sobre trabajo con madera

y grabaciones de audio de publicaciones sobre trabajo con madera hechos para personas ciegas o con baja visión.

Jardinería

¿Sabía que el pintor francés Monet era un jardinero ávido? Le encantaban las flores tanto como la pintura e incluso cuando perdió gran parte de la visión no dejó de pintar ni de practicar jardinería. La deficiencia visual tampoco tiene por qué estropear su gusto por la jardinería.

Estos son algunos consejos útiles:

- Usar lechos elevados, recipientes o macetas crea límites para trabajar. También facilitan alcanzar el suelo y las plantas.
- Elegir herramientas que son duraderas y livianas. Los mangos de colores brillantes hacen que sean más fáciles de ver si tiene baja visión.
- Las paletas de jardín Eke tienen marcas grabadas para indicar la profundidad del suelo, lo que facilitar determinar a qué profundidad se deben plantar bulbos y trasplantes.
- Para mantener ambas manos libres, lleve las herramientas en el delantal de carpintero de la caja de herramientas o consiga un delantal de jardinero.
- Plante vegetales en fila con las plantas espaciadas uniformemente. Clave una cuerda a lo largo de cada fila. Ate nudos espaciados uniformemente en cada cuerda y plante una semilla o trasplante en cada nudo. Cualquier planta que no esté a lo largo de la línea probablemente sea maleza.
- Las cintas de semillas puestas en fila también son buenas para mantener las filas. La cinta se disolverá con el tiempo y las plantas estarán espaciadas uniformemente en fila.
- Las plantas que no estén organizadas en filas se deben etiquetar para identificarlas si no le son familiares.

Deportes de adaptación

Si disfruta de los deportes, puede que encuentre esta sección alentadora. Cada dos años, atletas ciegos de todo el mundo compiten en los Juegos Paralímpicos. En los juegos de verano de 2016 en Brasil, tres corredores

ciegos en los Juegos Paralímpicos superaron los tiempos de llegada de los corredores videntes que ganaron medallas en el mismo evento en los Juegos Olímpicos. Algunas organizaciones apoyan a los atletas ciegos en el golf, el esquí, boliche, la navegación, atletismo, natación y más. Hay dos deportes, beep béisbol y *goalball*, diseñados para atletas ciegos. Comuníquese con la Asociación de Atletas Ciegos de los Estados Unidos (United States Association of Blind Athletes) al 719-866-3224 para obtener información sobre deportes y recreación de adaptación para personas ciegas o con baja visión.

Bolos

Los bolos requieren poco o nada de adaptación para personas ciegas o con baja visión. Muchas pistas de bolos tienen un riel guía portátil del que puede agarrarse para ayudarse con la aproximación y lanzamiento, ya que lo guía hacia los bolos. Si está en un equipo o juega a los bolos con frecuencia, se recomienda que compre un riel guía liviano que se puede armar y guardar fácilmente. Algunas carriles de bolos le permitirán usar cinta deportiva de color contrastante y una cuerda fina para crear una línea larga, fina y elevada en el centro de la aproximación de una pista para asegurarse de que camine en línea recta hacia la pista. Este método le permite mover los brazos y las piernas durante la aproximación. Algunas personas usan un guía vidente que las ayuda a alinearse cuando quieren lanzar. Algunas boleras también tienen una rampa para las personas que tienen dificultad para agacharse para lanzar una bola.

Una copia impresa de una tabla que muestre la configuración de los pinos puede ser útil, especialmente si es competitivo. Después de lanzar la primera bola de cada cuadro, una persona vidente o alguien con baja visión que utilice un monocular puede usar la tabla para señalar qué pinos siguen en pie. Esta tabla lo ayuda a hacer una estrategia sobre dónde lanzar la siguiente bola para obtener los mejores resultados. Si no juega a los bolos en una liga, puede pedir a la bolera que ponga topes para las canaletas.

Golf

El golf para ciegos es un deporte popular y muchos golfistas ciegos sobresalientes lo juegan. ¿Cómo puede jugar al golf si no puede ver para golpear la pelota y no puede ver hacia dónde va o aterriza? La adaptación permitida para los golfistas ciegos es la asistencia limitada de un entrenador vidente.

El deber principal de un entrenador es ayudar a alinear a un jugador ciego con el próximo hoyo y ayudar a poner el palo directamente detrás de la pelota, para que la persona ciega sepa dónde está la pelota y en qué dirección debe golpear. Al igual que un cadi en el golf reglamentario, un entrenador puede describir las características del hoyo, dónde están los peligros, la pendiente de la pista o del *green* y las zonas que el golfista debe tratar de evitar. (Algunos instructores de golf piensan que los golfistas ciegos no necesitan saber de los peligros. Creen que esta información es una distracción innecesaria, pero esto es una preferencia individual del golfista ciego). Una vez que el entrenador ha alineado el tiro para un golfista ciego, la ejecución real del tiro depende totalmente del golfista.

Esquí

El esquí de descenso alpino es una oportunidad poco frecuente para que una persona ciega o con baja visión se mueva libre e independientemente, experimentando la emoción de la velocidad. El esquí de fondo generalmente ocurre en pendientes más pequeñas que el de descenso, pero es igual de desafiante. Para afrontar con seguridad estos retos, los esquiadores ciegos o con baja visión utilizan un guía que describe el entorno, elige la línea de descenso y da instrucciones verbales. Si el terreno tiene pendientes amplias y pocos obstáculos, el guía puede seguir al esquiador y darle descripciones e instrucciones verbales. En otras ocasiones, el esquiador seguirá el contorno del cuerpo y los movimientos del guía mientras lo orienta y le da instrucciones verbales. Un sistema de amplificación ligero y portátil puede ayudar al guía y al esquiador a mantenerse en estrecha comunicación.

Ski for Light

Ski for Light es una organización que promueve el esquí de fondo (nórdico) en los EE. UU. y el mundo. Cada año en los EE. UU. se celebra un gran evento nacional de Ski for Light y muchos estados o regiones del país también celebran eventos locales. Estos eventos reúnen a personas ciegas o con baja visión que quieren aprender a hacer esquí de fondo y a esquiadores experimentados. Estos eventos también fomentan la participación de familiares y amigos.

Tanto para esquiadores de descenso y de fondo:

- Inscríbase en una clínica de esquí para principiantes o personas que se reincorporan al deporte con una deficiencia visual.
- Use equipo y ropa de esquí correctamente colocados. Muchos resorts o clínicas de esquí ofrecen equipo de alquiler.
- Consulte al médico de la visión sobre lentes o gafas protectoras que pueden ayudar a reducir el resplandor cuando esquía. Los lentes se pueden teñir en una gama de colores para disminuir las distintas longitudes de onda de la luz que pueden causar resplandor.

Deportes y recreación creados para personas ciegas o con baja visión

Beep béisbol

La Asociación Nacional de Beep Béisbol (National Beep Baseball Association, NBBA) se organizó en 1976 para que adultos ciegos o con baja visión jugaran al béisbol. Cada año, la NBBA coordina torneos locales, estatales y regionales. Cada agosto, la NBBA patrocina un torneo nacional e internacional con invitación llamado Serie Mundial de Beep Béisbol.

El beep béisbol se juega en un campo con césped con seis jugadores: un jugador de primera base, un jugador de tercera base (no hay segunda base), un parador en corto, los jugadores de campo izquierdo y derecho, y el centro. Los jugadores y el bateador tienen los ojos vendados. Otros cuatro participantes (lanzador, receptor y dos observadores) suelen ser videntes. Los observadores videntes están fuera en el campo y gritan un

número para indicar hacia qué parte del campo está viajando la pelota. El centro de la zona fuera del campo es el número seis y los lados izquierdo y derecho están numerados del uno al cinco en un patrón de espejo. El observador del campo izquierdo grita para el campo izquierdo y el observador del campo derecho para el derecho. Cada juego es de seis entradas a menos que haya un juego empatado al final de la sexta entrada.

El beep béisbol es diferente al béisbol habitual en algunos aspectos. Por ejemplo, el lanzador lanza a sus compañeros de equipo y lanza la pelota de forma que ayude al bateador a conseguir un jonrón. El equipo incluye una pelota de softball de gran tamaño con un emisor de sonido incrustado. En el momento en que el lanzador lanza la pelota, sacan una clavija de ella, lo que activa el emisor de sonido. Las bases emiten zumbidos para orientar a los corredores.

Goalball

El goalball es un deporte de equipo que se creó en 1946 específicamente para personas ciegas o con baja visión para ayudar a la rehabilitación de los veteranos de la Segunda Guerra Mundial. Hoy en día, hay equipos de goalball masculinos y femeninos en todo el mundo que juegan de forma competitiva y en los Juegos Paralímpicos. Para jugar en un equipo de goalball de competición, una persona debe ser totalmente ciega o tener baja visión. Durante un partido, todos los jugadores en la cancha deben llevar una venda en los ojos, incluso si son ciegos. Las vendas para los ojos igualan el campo de juego entre los atletas con baja visión y los totalmente ciegos.

El goalball se juega en una cancha de tamaño similar al de una cancha de baloncesto y se usa una pelota un poco más grande que una de baloncesto que contiene cascabeles para que los atletas puedan oírla. Cada equipo tiene tres jugadores en la cancha a la vez, colocados estratégicamente en extremos opuestos de la cancha. La pelota se lanza al suelo como una bola de bolos hacia el extremo de la cancha del equipo contrario. El equipo contrario protege su extremo parando la pelota con el

cuerpo (torso, manos, pies, piernas, etc.). Si la pelota pasa la línea de gol y entra en la zona de anotación, el equipo ofensivo obtiene el punto.

Cuando la pelota se "pone en juego", el equipo defensivo se pone en modo de defensa, normalmente de rodillas. Si es necesario, lanzan todo el cuerpo delante de la pelota para detenerla. Las pelotas se mueven a 35 millas por hora o incluso más. Algunos atletas olímpicos pueden lanzar la pelota a más de 45 millas por hora. Como los jugadores protegen su zona de anotación con todas las partes del cuerpo, llevan equipos de protección: rodilleras y coderas, protectores de pecho y, a veces, incluso una máscara facial.

Dado que los jugadores dependen de su oído para localizar la posición de la pelota y defender su zona de anotación, los espectadores deben guardar absoluto silencio durante el juego. En otras palabras, ¡no se celebra cuando su equipo anota un gol!

Los jugadores de goalball a nivel olímpico juegan a gran velocidad y con gran intensidad, pero no se deje intimidar. El goalball puede ser muy divertido a un ritmo mucho más lento si no tiene miedo de hacerse un moretón de vez en cuando. Si decide unirse a un equipo, primero consulte al médico de la visión. Las personas con glaucoma o con riesgo de desprendimiento de retina no deben participar en el goalball.

Cómo disfrutar los deportes siendo espectador

Si es un gran aficionado a los deportes, ¡sabe que no tiene que ser un atleta para disfrutar de un partido de béisbol, baloncesto, fútbol o hockey! Desde que comenzó a perder la visión, ¿ha visto jugar a su equipo favorito? Si es así, ¿qué adaptaciones hizo para disfrutar al máximo el juego? Si tiene visión que puede usar, ¿llevó binoculares o un monocular para ver el campo o la cancha? ¿Eligió asientos para poder ver gran parte del campo o la cancha? ¿Le describió un acompañante la acción, o llevó una radio y audífonos o usó aplicaciones en el teléfono inteligente para escuchar al comentarista? Todas estas sugerencias son posibilidades y la planificación asegurará que tenga una experiencia agradable con una actividad extremadamente visual.

El Real Instituto Nacional de Ciegos (Royal National Institute for the Blind) en Inglaterra colabora con Access Audio para asegurar que todos los estadios de fútbol socer y rugby cuenten con equipos de última generación para transmitir audio descriptivo a las personas ciegas o con baja visión. Según los espectadores que han utilizado el equipo, el sistema brinda una gran recepción. Estos sistemas son portátiles y se pueden transportar entre los lugares.

Aunque la accesibilidad en los recintos deportivos no es tan frecuente en los EE. UU., algunos estadios grandes, como el American Airlines Center en Dallas, utilizan una frecuencia de radio interna para que los espectadores puedan escuchar la señal de televisión en una radio portátil. Si su campo o estadio de deportes favoritos no ofrecen adaptaciones, pruebe utilizar sus mejores competencias de asertividad social para informar a la administración del campo o del estadio de lo que se necesita para asegurar que todos los aficionados disfruten de los partidos.

Recreación al aire libre

No necesita irse muy lejos de la puerta de su casa para disfrutar de la diversión de las actividades al aire libre.

Juego de las herraduras

Una emocionante partida de herraduras en el patio de atrás puede levantar rápidamente el ánimo de los grandes jugadores de las herraduras. El contraste de color y una fuente de sonido pueden lograr que el juego de las herraduras sea tan divertido como siempre. Busque un conjunto de herraduras que estén recubiertas de goma y sean más grandes que un conjunto estándar. Para que las herraduras sean más fáciles de ver, envuelva un par con cinta amarilla y el otro con algún color brillante, como el naranja. Haga algo parecido para que las estacas sean más fáciles de ver. Si no tiene suficiente visión para ver la estaca hacia la que está lanzando, ponga una fuente de sonido detrás de ella a poca distancia. ¡Debe estar lo suficientemente cerca para que no se pase del objetivo, pero no tan cerca como para no poder poner una herradura en la estaca!

Andar en bicicleta

Puede que recuerde una canción muy vieja llamada *A Bicycle Built for Two* (Una bicicleta hecha para dos). Hoy en día, las bicicletas con dos asientos se llaman tándem y son una manera popular de disfrutar estar al aire libre. Hay grupos turísticos que organizan viajes para personas a las que les gusta ir de vacaciones en sus bicicletas tándem.

Si le gusta andar en bicicleta, pero no se siente seguro en la carretera desde que perdió la visión, pruebe una bicicleta tándem. Seguirá haciendo un buen ejercicio, podrá mantener una buena velocidad y no tendrá que preocuparse de que un auto se interponga entre usted y su compañero. Por lo general, el miembro vidente del equipo (el piloto) se sienta en el asiento de adelante de la bici y comunica lo que hay adelante. Su compañero también puede dar información sobre los cambios de la superficie, los obstáculos, los giros, las colinas que se aproximan y cuándo se debe frenar. También puede describirle la vista si así lo desea.

El ciclista con deficiencia visual suele sentarse en el asiento de atrás y se lo llama "el fogonero". No tiene la responsabilidad de conducir, pero si quiere llegar muy lejos, lo mejor es que no descuide su deber de ayudar a pedalear. Se necesita cierta coordinación para andar con otro ciclista, así que antes de lanzarse a la aventura, practique en carreteras tranquilas y rectas con pocas pendientes.

Pesca

La pesca es un buen pasatiempo para cualquier persona, sin importar cuánta visión tenga. Es un pasatiempo relajante, saludable y asequible que es accesible para todos.

Si pesca en aguas tranquilas, puede que no necesite un dispositivo que le permita saber que hay un pez en el sedal. Aprenda mediante el tacto cuándo un pez está tirando del sedal. Preste atención a cómo se siente la caña cuando no hay un pez en el sedal. Pídale a un compañero de pesca que observe y le diga cuándo se hunde la boya para que empiece a reconocer cómo reacciona la caña cuando hay un pez tras el cebo. No está de más dar un tirón a la caña si cree que hay un pez.

Hay algunos artículos que puede preparar en casa antes de ir a pescar:

- Examine minuciosamente el equipo. Sienta cómo funciona todo.
- Mantenga el equipo al mínimo y bien organizado.
- Asegúrese de tener una navaja filosa entre el equipo.
- Ate los montajes con antelación para usarlos durante la pesca.
- Practique, si es posible, poner el tipo de cebo o señuelos que planea usar.
- Asegúrese de tener una visera o sombrero, dispositivos de aumento, repelente de insectos y buenas sombrillas para protegerse de los rayos ultravioletas.
- Busque dispositivos que podrían ser útiles en catálogos y tiendas de pesca.

Una vez que llegue al lugar de pesca, familiarícese con el entorno para que pueda moverse, pero esté seguro. Haga que otro pescador lo vea cuando lance el sedal. Esté siempre atento a dónde se encuentra el anzuelo cuando no está en el agua.

En muchas partes de los EE. UU., hay grupos que ofrecen eventos de pesca para personas ciegas o con baja visión. Verifique qué está disponible en su región. El Consejo Americano de Ciegos (American Council of the Blind), la Federación Nacional de Ciegos (National Federation of the Blind) así como Lions Clubs y otras organizaciones de servicios en su área, pueden patrocinar viajes de pesca para personas con deficiencia visual que aman pescar.

Si es legalmente ciego, tiene derecho a una licencia de pesca gratis en muchos estados. Para obtener esta licencia, necesitará una firma de su médico de la visión o un profesional de su agencia local o estatal que preste servicios a personas ciegas o con baja visión. Puede pedir una solicitud a través del Departamento de Pesca y Juego (Department of Fish and Game) de su estado. Estas licencias especiales no están disponibles en tiendas que venden licencias de pesca comunes. Llevará un tiempo completar el proceso, por lo que es una buena idea planificar.

Senderismo

La palabra "senderismo" nos hace pensar en la aventura, ya sea

recorriendo un camino de agujas de pino a través del bosque o caminando a lo largo de un arroyo en el corazón de una ciudad concurrida. El senderismo alivia el estrés, relaja la mente y aporta una sensación de renovación. La belleza del senderismo no se limita a las personas videntes. Las personas ciegas o con baja visión pueden disfrutar un sinfín de sonidos, aromas y texturas mientras exploran el entorno de senderismo sin la distracción de la información visual. Distinga cuántos cantos de aves oye. Escuche el gorgoteo de un arroyo o una cascada en la distancia. Sienta el aire en la cara, las agujas de pino bajo los pies, la corteza de un abedul o la rodilla gigante de un ciprés en el arroyo. En primavera, todos los arbustos, plantas y árboles que florecen pueden provocarle picazón en la nariz.

Prepararse para hacer senderismo incluye tomar precauciones. Es más seguro hacer senderismo con otra persona, probablemente alguien vidente, a menos que lo limite a senderos pavimentados o de grava. Algunos senderos agradables pueden tener troncos atravesados en el camino o tramos irregulares y rocosos. Las personas que usan bastones pueden preferir usar un bastón o un palo de senderismo en una mano y agarrarse de un extremo de una cuerda corta con la otra mano, mientras su compañero sujeta el otro extremo. Estas herramientas lo ayudarán a moverse por las elevaciones cambiantes y el terreno abrupto. Con el bastón blanco o el palo de senderismo, puede detectar un agujero en medio del sendero o evitar tropezar con la raíz de un árbol. Con el bastón o el palo de senderismo puede detectar un obstáculo en el sendero que su compañero no ve. Si hace mucho senderismo, considere comprar un par de palos de senderismo que sean más resistentes que un bastón blanco y que tengan púas en el extremo para ayudar con la inseguridad al pisar. No olvide llevar una botella de agua, su teléfono en caso de emergencias, bloqueador solar, repelente de insectos y un kit pequeño de primeros auxilios.

Blind Outdoor Leisure Development (BOLD) es un recurso estupendo para personas ciegas o con baja visión que quieren participar en actividades al aire libre. Al igual que otras organizaciones regionales, Appalachian

Mountain Club organiza actividades de senderismo grupales y anima a los senderistas a mantener los senderos locales.

Identificación de aves mediante la audición

El biólogo jubilado Jerry Krummrich se retó a sí mismo a aprender a identificar aves por el canto: "Me di cuenta de que se puede disfrutar mucho más conociendo los cantos y los llamados de las aves porque oímos muchos más llamados que las aves que podemos ver en los arbustos y los árboles". La identificación de aves se puede hacer desde su porche de atrás o en una caminata por el bosque. Si es ciego o tiene baja visión, las aves cantoras por la mañana son una manera de saber que está saliendo el sol. Hay disponibles muchas guías de identificación de aves que reproducen los sonidos de varias de estas tocando un botón.

Si es un senderista ávido, agregar la identificación de aves a sus salidas puede enriquecer las caminatas. Puede unirse a la Audubon Society y obtener créditos por identificar las aves por sus cantos. Este crédito es el mismo que obtienen las personas videntes por identificar visualmente diferentes especies de aves.

Acampada

Tal vez antes le encantaba ir a un campamento, armar una tienda, preparar la provisión de comida como si fuera Fort Knox para protegerla de las criaturas y dirigirse al arroyo para ir a pescar. Acampar sigue siendo posible con una deficiencia visual. Requiere muy poca adaptación porque probablemente no irá solo y la persona que irá con usted probablemente sea vidente. Es posible que tenga que organizar los suministros con más cuidado que en antes y hacer un mejor trabajo haciendo un seguimiento de todo. Los recipientes de comida se deben etiquetar. Si planifica un menú y agrupa los artículos por comida, puede evitar rebuscar en los recipientes en busca de lo que necesita. Algunas de las demás actividades que se trataron en esta lección pueden aumentar el gusto de acampar. Por ejemplo, lleve juegos adaptados que al grupo le guste jugar, haga senderismo o pase tiempo observando aves.

Además de acampar con amigos videntes, hay campamentos creados para personas ciegas o con baja visión que ofrecen una amplia variedad de actividades. También hay disponibles retiros accesibles.

Si es un entusiasta de los parques nacionales y es legalmente ciego, es elegible para obtener un Pase de Acceso gratis. Un Pase de Acceso les brinda a usted y a los demás ocupantes de su auto (o donde hay un cargo por persona, hasta 4 adultos) la entrada gratuita a todos los parques nacionales de Estados Unidos y el pase es válido de por vida. Necesitará una declaración del médico u otro documento que verifique su deficiencia visual. Comuníquese con el Servicio de Parques Nacionales para obtener información o enviar una solicitud.

Actividades al aire libre extremas

Wilderness Inquiry es una organización con sede en Minnesota que ofrece salidas organizadas para hacer actividades al aire libre. Atienden a personas con discapacidades y a sus amigos y familiares. Fomentan todos los niveles de participantes, desde los que quieren probar actividades al aire libre por primera vez hasta los experimentados en aventuras al aire libre. Estas salidas tienen un costo, que suele incluir todo el equipo principal necesario para la actividad, instructores y guías, comida y otros suministros necesarios. Si le interesa el senderismo en las montañas, el piragüismo, andar en kayak o en trineos tirados por perros, vale la pena consultar con esta organización.

Ejercicio y movimiento

Puede disminuir el estrés y aumentar la concentración, energía, flexibilidad física, fuerza, equilibrio y resistencia haciendo 10 minutos de actividad física por día. Cualquier cosa que lo haga moverse tiene beneficios y, una vez que empiece a sentir los resultados, es posible que se sienta motivado a agregar otro bloque de 10 minutos de actividad física. No necesita ir al gimnasio ni participar en una actividad programada, aunque estas son buenas opciones si puede participar en ellas. Algunas actividades diarias normales aportan suficiente actividad física para mejorar su estado físico, como cavar en el jardín, fregar la bañera, subir y bajar las escaleras de su

casa, hacer unas cuantas sentadillas o tocarse los dedos de los pies junto a la computadora mientras se toma un receso. Si quiere una actividad planificada sin ir al gimnasio, pruebe el yoga o pilates con instrucción en audio "*eyes-free fitness*" de Blind Alive

Si su estilo de vida actual es principalmente sedentario, es importante que hable con el médico antes de comenzar un régimen de ejercicio. Se recomienda que hable de su condición ocular y física, ya que algunos ejercicios deben evitarse si tiene glaucoma u otras enfermedades de la retina.

Muchas Asociaciones Cristianas de Jóvenes (Young Men's Christian Association, YMCA), Asociaciones Cristianas Femeninas (Young Women's Christian Association, YWCA), hospitales y otras organizaciones comunitarias ofrecen programas de ejercicio gratis o a bajo costo para adultos mayores. Un programa nacional que se ha vuelto popular en los últimos años se llama SilverSneakers, y puede que haya otros programas similares disponibles en su área local.

Resumen

En esta lección, analizamos una variedad de actividades recreativas. Si quiere explorar nuevas maneras de ponerse en movimiento o conectar con una actividad recreativa agradable, puede que le preocupe que no sea posible para usted con la pérdida de la visión. Empiece por algo pequeño; pruebe empezar con solo 10 minutos de ejercicio al día; comuníquese a un grupo de personas que practiquen la actividad o pruebe aplicar algunos de los consejos que ha aprendido a lo largo de estas lecciones y siga recordándose a sí mismo que, independientemente de su edad, su tamaño o su condición física, tiene que empezar a moverse y a participar en actividades recreativas de nuevo. El ejercicio y la alimentación saludable no solo son los medios más eficaces para proteger el cuerpo contra las enfermedades crónicas, sino que son las principales formas de desarrollar un cuerpo fuerte y asegurar una vida larga y activa. Encontrar actividades significativas le dará un propósito y gusto en la vida.

Actividades sugeridas

Identifique un pasatiempo que no haya hecho desde que perdió la visión y pruebe practicarlo.

- Consulte su agencia local para personas ciegas o busque información en línea sobre practicar un pasatiempo que le gusta con una deficiencia visual.
- Identifique una actividad que algunos de sus amigos o familiares disfrutan hacer juntos y únase a ellos en esa actividad.
- Únase a un grupo de apoyo local o a una sucursal del Consejo Americano de Ciegos (American Council of the Blind) o de la Federación Nacional de Ciegos y vea qué actividades realizan otras personas ciegas o con baja visión.

Recursos

- American Blind Bowling Association, Inc.
- Consejo Americano de Ciegos
- Appalachian Mountain Club
- Audubon Society
- BARD
- Blind Alive
- Blind Golf
- Blind Outdoor Leisure Development (BOLD)
- The Hadley Institute
- Lions Clubs
- Asociación Nacional de Beep Béisbol (National Beep Baseball Association)
- Federación Nacional de Ciegos
- National Federation of the Blind-Newsline
- Servicio Nacional de Bibliotecas para ciegos y personas con discapacidad de impresión
- Elegibilidad para el Servicio Nacional de Bibliotecas para ciegos y personas con discapacidad de impresión
- Servicio de Parques Nacionales
- Open Book
- SilverSneakers

- Ski for Light
- Asociación de Atletas Ciegos de Estados Unidos (United States Association of Blind Athletes)
- Wilderness Inquiry
- Woodworking for the Blind, Inc.