



canal trece
SANTA FE
Grupo Telefe

Con Tacto



La igualdad en los momentos de ocio

Crear programas y espacios para el esparcimiento de las personas, indiferentes de su condición, resultan valiosos para la integración, prevención de enfermedades y elevar la autoestima de aquellas que poseen algún tipo de discapacidad. Los juegos y la naturaleza siempre están para ser utilizados de acuerdo a cómo la creatividad lo posibilite.

Por Elena Goldín (*)

Con cada momento que se transcurre al lado de personas que proyectan una visión de vida diferente, nos damos cuenta lo importante que es tener experiencias significativas que invitan a disfrutar, compartir espacios, emociones y situaciones de convivencia, sin tener necesariamente que estar sujetos a lo cotidiano.

Pasar el tiempo con los amigos, dejar que los demás guíen sin detenerse un momento a pensar en cómo solucionar un problema, entrar en contacto con la naturaleza, liberar el cuerpo a través de la música y abrirse a los sentimientos más profundos, son algunas de las situaciones que a diario puede llegar a experimentar un ser humano sensible, que dentro de la sociedad se le ha denominado "especial o discapacitado" porque no se ajusta al perfil o modelo de

individuo que conocemos.

Para muchos el tiempo libre y las actividades de ocio son un lujo que no pueden permitirse tener, porque sería una pérdida considerable de tiempo; para otros es no hacer nada, descansar de trabajar, no pensar. Para las personas en situación de discapacidad es lo más valioso que poseen y al cual le dedican la mayor parte de su tiempo porque se sienten vivos, útiles y en igualdad de condiciones.

El descanso y el ocio son una necesidad básica del ser humano y debe estar inmersa en la rutina de vida que se establece, porque permite dominar el estrés, mantener una vida saludable y ayudar a recuperar los niveles de energía que disminuyen con las actividades productivas, sean estas laborales o académicas.

Con las personas que presentan algún tipo de discapacidad las actividades de ocio y tiempo libre se

constituyen en la herramienta básica para prevenir y disminuir enfermedades físicas y mentales, favorecer la integración social, establecer relaciones de amistad y canalizar emociones. En especial aquellas actividades que se enfocan desde la educación física, el arte y la danza, porque los mantiene activos, potencia la seguridad en sí mismos, genera mayores niveles de autonomía, forma relaciones saludables con todo lo que le rodea, aumenta su autoestima, pone a prueba sus habilidades, tiene ratos de esparcimiento, canaliza sus energías e integra a la familia y en muchas ocasiones cambia la percepción negativa que se tiene de sí mismo o que tienen los demás, cuando consideran que "soy incapaz para..."

Se hace cada vez más necesario la implementación de programas y espacios que inviten al esparcimiento de las personas, indiferente de su condición; los juegos, la naturaleza, están para ser utilizados de

acuerdo a cómo la creatividad lo posibilite, nada está sujeto para no ser modificado, son las actitudes y las ganas de hacer algo diferente lo que permite descubrir más allá de las posibilidades existentes.

Nos queda pues la oportunidad de crear estos espacios y hacer accesibles los que ya gozamos para permitirles que vivan a través de la exploración responsable de sus posibilidades. La participación en estas actividades de promoción cultural, recreativa, artística y deportiva aportarán beneficios indudables para la aceptación de la ceguera o deficiencia visual, la autonomía personal, la adquisición de habilidades sociales, la participación en actividades de grupo y en la progresiva integración social en su entorno.

La discapacidad siempre estará allí, lo que se modificará será la forma en cómo se aprende a vivir con ella.

(*) Psicóloga

Algo pasó

El Palacio tomado por asalto

Por Miguel A. De Marco (h)

El 7 de febrero de 1921, un grupo de estudiantes de medicina y algunos obreros "tomaron" por asalto el Palacio Municipal de Rosario, cambiaron la bandera argentina por un forro rojo de un capote y determinaron el reemplazo del intendente por un miembro de la Federación Obrera Local Comunista. El copamiento duró una hora y media. El suceso fue más que nada una demostración de descontento y del poco respeto que se tenía por las autoridades locales. Fue tomada en broma por los vecinos. Aquella bravada duró hasta que el jefe del Regimiento 11 y un grupo de policías los detuvo y los condujo hacia la alcaldía.



El misterio de los puntitos

Por María Eugenia Tabacco

El sistema de lecto escritura braille se basa en un signo generador de seis puntos dispuestos en dos hileras verticales de tres puntos cada una. Se enumeran de arriba hacia abajo: 1- 2- 3, son los puntos que conforman la hilera de la izquierda y 4- 5- 6, son los puntos que corresponden a la derecha. Cada letra está formada por una combinación de puntos, y cada letra a su vez representa un solo signo generador o celda. Como ejemplo,

deletreemos la palabra dama: la d corresponde a la primer celda, está formada por los puntos 1 - 4 y 5; en la segunda celda encontramos la a, que es el punto 1; la m en la tercer celda conformada por los puntos 1 - 3 y 4 y nuevamente aparece la a en la cuarta celda, representada por el punto 1.

Este signo generador permite las 63 combinaciones que se han usado en la confección del alfabeto (con las variantes exigidas por algunos idiomas) y de los complementos gráficos indispensables para la matemática y la música.

El rincón de los más chiquitos

Resolución de problemas del número anterior:

1. el año
2. la margarita

Adivina... adivinador

Somos más de una, salimos cuando la luna; si te pones a contarnos, no contarás ninguna.

Sube alto por el cielo, si se pincha, cae al suelo.

Si uno mira su silueta, no sabe con precisión si es un burro en camiseta o un caballito en prisión.

Acertijo

Ocho letras

Una palabra está compuesta por ocho letras diferentes. Tenés que deducir cuál es la palabra, sabiendo que:

1. La letra O está a continuación de la D.
2. La letra C es vecina de la S.
3. Una de las ocho letras es la R.
4. La letra E está entre la S y la P.
5. La letra A está entre la D y la C.

Idea y producción: Daniel Serbali. Asesoramiento integral: Adriana Cappone. Coordinación general: María R. Bufarini. Diseño gráfico: Germán Heredia. Colaboración de contenidos: Sergio Contemori, Pilo Monzón. Contacto: www.danielserbali.com.ar - e-mail: contacto@danielserbali.com.ar. Tel. (0341)4451354. Impresión Braille: Biblioteca Argentina para Ciegos. Registro derecho de Autor Exp. Nro. 486328. Copyright 2007 - Rosario - Santa Fe.

