

El Diario Internacional para los Profesionales de Apoyo Directo

Diversión Veraniega: ¡Formas creativas de salir!

Por Amanda Gee

¡Hola Verano! ¡Al fin! Hace nueve años, escribí un artículo sobre arte creativo en el verano ([El arte del verano, Servicio, Apoyo, y Éxito, 3\(8\)](#)). Con este artículo, voy a visitar este tema en este primer verano postpandemia. En los últimos nueve años, mucho ha cambiado; Me mudé al otro lado del país y tuve hijos, cambié de trabajo, y he aprendido mucho sobre acceso comunitario y participación.

¡Los inviernos son largos y fríos! Por eso, cuando hace buen tiempo, querrá salir a hacer cosas con la gente que apoya. Pero puede ser difícil pensar en cosas que hacer, donde ir, y hasta en un presupuesto. Las cosas pequeñas pueden ser tan gratificantes como las grandes. Debe pensar más allá, investigar, ser creativo, y salir de su zona de confort.

Definitivamente hay ciertas cosas que debe investigar antes de salir:

- **Accesibilidad** – ¿La gente que apoya puede entrar y salir con facilidad? ¿Hay rampas?
- **Baños** – ¿Aquellos que apoya necesitarán acceso a un baño mientras están afuera?
- **Espacios para comer** – ¿La persona que apoya necesitará comer mientras está afuera? ¿Necesitará acceso a ciertas cosas para comer?
- **Sombra** – ¿Habrá sombra? ¿Será muy cálido?
- **No olvide** – agua, protector solar, sombreros, lentes de sol, refrigerios, cualquier otra cosa que necesite la persona que apoya.

Centros Comunitarios

Revise su centro comunitario local y los de las comunidades a su alrededor. Los centros comunitarios a menudo hacen eventos gratis o de bajo costo. Puede ser una venta de pasteles o manualidades, muestra de plantas, o una feria. A menudo tienen clases como yoga, baile, pintura, etc.

Editores: Angie Nethercott, M.A., RP
Chanelle Salonia, M.A., BCBA



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca

LeRe-seau d'aide aux familles.ca



Eventos Comunitarios

Las comunidades locales tienden a organizar eventos. Tendrán desfiles, eventos en parques, pirotecnia. Si sigue sus páginas en redes sociales, puede mantenerse al tanto de lo que pasa.

Jardín Comunitario

Vea si su área tiene jardines comunitarios. Tal vez pueda conseguir una parcela para cuidarla con alguien que apoya, para que planten sus propias verduras, o tal vez pueda apoyar a alguien para que sea voluntario en la parcela comunitaria. Los jardines comunitarios son un gran lugar para aprender, explorar la jardinería y conectar con gente nueva.

Biblioteca

Las bibliotecas ofrecen varios programas comunitarios, la mayoría gratis. Muestran películas, ofrecen clases de cocina, grupos de manualidades, sesiones informativas, y otras actividades divertidas. Vea lo que su biblioteca local tiene disponible. Es posible que hasta puedan cambiar su oferta para suplir las necesidades de los individuos que apoya.

¡Las bibliotecas también están llenas de libros, revistas, recursos, computadoras, música, y películas! Son un gran lugar para explorar otros países a través de libros ilustrados o de aprender nuevas habilidades. También puede sentarse y hojear una revista con alguien que apoya. Son espacios relajantes y callados para alguien con necesidades sensoriales y, a menudo, ¡tienen aire acondicionado con baños accesibles!

Galería de Arte

Las galerías son buenos lugares para visitar. A menudo tienen costo, pero también descuentos o días o tardes gratuitas. Son el lugar perfecto para visitar en un día cálido. Las galerías más grandes tienden a tener buenos baños, aire acondicionado, buenos lugares para comer, y mucho que ver. A veces hasta tienen eventos o actividades especiales. ¡Incluso galerías más pequeñas son maravillosas para ver cosas nuevas!

Que sea el plan de todo el día, con almuerzo, tome su tiempo y hable del arte que usted y la gente que apoya descubrieron. Las galerías de arte también son espacios sensorialmente amigables y tienden a ser más silenciosos que otros lugares.

Museos

Como las galerías, los museos son buenos lugares para visitar. Usted y la gente que apoya pueden aprender mucho sobre el mundo. También cuestan dinero, pero hay descuentos de forma regular. ¡También suelen ser espacios muy accesibles! Las exhibiciones tienden a rotar con el tiempo, con cosas nuevas que ver. Estos espacios también son más callados para los que tienen necesidades sensoriales.

Granjas

Alimentar patos y cabras, ver cerdos y llamas – las granjas pueden ser lugares maravillosos. Busque granjas abiertas al público. Muchos de los lugares que ofrecen escoger manzanas y calabazas ofrecen cosas para hacer en el verano también. A menudo tienen mercados granjeros donde puede comprar víveres e interactuar con animales.

Naturaleza y Parques

Encuentre un buen sendero, parque, o playa accesible. Visite un bosque, lago o jardín. ¡Salir a la naturaleza es bueno para nosotros! ¡Lleve un picnic y pase el día afuera! Lleve liquido de burbujas, mantas para sentarse, y una pelota para patear o arrojar.

Chorros de agua

Muchos creen que los chorros de agua exteriores son solo para niños, pero yo digo que no. Cualquiera puede disfrutar correr o pasar por los chorros de agua refrescantes. ¡Deje que su niño interno salga junto a la gente que apoya! Tome todo el día. La alegría que esto puede traer es inmensa, ¡y puede ser algo muy refrescante en un día cálido!

¡Explore!

¡Vaya a nuevos lugares donde la gente que apoya nunca ha ido! Haga un tour de cafeterías, visite una nueva ciudad, vaya a ver arte público, pasee en tren o ferry. Probablemente hay muchos lugares en su área que ni usted ni los individuos que apoya han visitado.

Creación de Arte

Como terapeuta de arte y facilitadora de las artes, creo que debo agregar una sección sobre crear arte estival. Todos debemos crear arte, y ser creativos todo el año, pero aquí hay unas cosas extra divertidas para hacer cuando hace calor afuera.

- **Tiza de colores** – Compre un paquete grande de tiza para exteriores y úsela con la gente que apoya en sus hogares o en la acera y asfalto.
- **Collage Natural** – Recolecte materiales naturales como hojas, flores, semillas, palos, etc., y cree arte con ellos. Usted y la gente que apoya pueden pegarlos a un papel o arreglarlos y dejarlos en la naturaleza para que otros lo vean.
- **Pintar Rocas** – La gente ha pintado rocas desde antes de la pandemia, pero se popularizó cuando la mayoría nos quedamos en casa. Las rocas se pueden comprar o encontrar en la naturaleza; pueden pintarse para decorar el hogar o el jardín de la gente que apoya, o se pueden dejar en lugares públicos para que otros las encuentren.
- **Crear Arte Afuera**– ¡El Verano es un buen momento para crear arte afuera! Cree arte con aquellos que apoya en el patio, o pórtico, o lleve materiales al parque. Dele a la gente la oportunidad de dibujar naturaleza o de dibujar en ella. También puede ser un buen momento para hacer cosas que hacen más desorden como usar tintes en camisas, pintar, hacer slime, etc.

Al salir, tartar de hacer planes, un buen modo de pensar es – ¿por qué no podemos ir allí? ¿Y cómo podemos hacerlo un éxito? Las posibilidades son en verdad infinitas. Sea creativo y vivaracho, salga, y explore su comunidad, intente cosas nuevas – ¡el verano se trata de divertirse! ¡No olvide el protector solar y manténgase hidratado!

Sobre el autor

Amanda Gee, BFA, RCAT, RCT (pronombre ella) ha trabajado con individuos con discapacidades intelectuales por los últimos 23 años en muchas capacidades. Amanda es una artista y terapeuta del arte, y vive y trabaja en Mi'kma'ki, también conocida como Nueva Escocia, Canadá. Es la especialista en apoyo y educación al cliente en DASC: Centro de Servicios Adultos de Dartmouth – ¡donde el personal es aventurero! Amanda es una terapeuta de consejería registrada, una terapeuta del arte canadiense registrada, y se especializa en ayudar a gente durante su vida. Amanda creen ser creativo, salir, ¡y que todos somos artistas de alguna forma!

A Preguntas y Respuestas Frecuentes (FAQ) sobre este diario

1. Este periódico está destinado a ser ampliamente distribuido; usted no necesita permiso para compartirlo. Si por el contrario usted necesitara permiso para publicarlo en un boletín de noticias o revista u otro medio.
2. Para suscribirse a este diario, usted se puede enviar un correo electrónico a la siguiente dirección: anethercott@handstfhn.ca *Suscripción gratuita
3. Estamos actualmente aceptando contribuciones para ser publicadas en este diario. Envíe sus propuestas por correo electrónico a anethercott@handstfhn.ca
4. Cualquier comentario o sugerencia sobre los artículos publicados en este diario será bienvenido.

