

## Tiempo libre y vida social

### ■ Alternativas de ocio y tiempo libre

*“Ahora que ya se va haciendo mayor me gustaría que hiciera algún tipo de actividad. Su prima oyente está apuntada a teatro, su otro primo se va alguna vez de excursión, a su hermana le encanta la pintura... No sé qué actividades hay para mi hijo sordo, a veces queda con sus amigos y amigas para dar una vuelta pero seguro que hay alguna actividad ya organizada a la que se podría apuntar.”*

### Mañana me voy de excursión

Hacer “un buen uso” del tiempo libre es algo muy importante para todos y todas, da igual la edad que se tenga. En la etapa de la adolescencia disfrutar del ocio se convierte en una necesidad aún mayor ya que es una edad en la que los jóvenes van descubriendo quiénes son, necesitan expresarse, relacionarse, conocer a los demás, etc. Existen muchas actividades de ocio de todo tipo pensadas para adolescentes y jóvenes: actividades deportivas, artísticas, solidarias, al aire libre, sociales, etc.

- ❖ **Actividades pensadas para adolescentes sordos.** Actualmente existen muchas actividades para que chicas y chicos sordos disfruten y compartan momentos de diversión con otros como ellos y ellas. Lo bueno de estas actividades es que son totalmente accesibles ya que están pensadas precisamente para adolescentes como vuestro hijo o hija: hay intérpretes de lengua de signos o incluso los propios profesionales encargados de ponerlas en práctica saben lengua de signos. Además al estar pensadas para este tipo de adolescentes los profesionales conocen las adaptaciones que hay que tener en cuenta: facilitando la lectura labiofacial, cuidando la iluminación, teniendo en cuenta las ayudas técnicas necesarias, etc. Se suelen organizar desde las asociaciones y federaciones de personas sordas y desde las asociaciones de familias con

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

1

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alternativas de ocio y tiempo libre

hijas e hijos sordos, e incluso desde colegios en las que hay alumnas y alumnos sordos.

- ❖ **Actividades pensadas para adolescentes.** Por supuesto que también pueden disfrutar de las actividades “generales” en las que participan todo tipo de jóvenes, sordos y oyentes. Lo importante es que estas actividades sean “accesibles” para vuestra hija o hijo sordo y que saque provecho de ellas: que entienda lo que tiene que hacer, que pueda expresarse sin limitaciones, dar su opinión, aprender, etc. Para que sea posible todo esto son necesarias algunas pequeñas adaptaciones que dependerán de la actividad en sí y de las necesidades de vuestra hija o hijo sordo: que los profesionales sepan cómo comunicarse, que tengan las ayudas técnicas necesarias (bucle magnético, sistema de frecuencia modulada, etc.) que haya intérprete de lengua de signos, etc.

Es importante que vuestra hija o hijo sordo conozca los recursos que existen para eliminar las barreras de comunicación. En el apartado Autonomía y barreras podréis saber más de este tema.

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Autonomía y barreras

### **Mamás y papás**

*Hay muchas actividades en las que vuestro hijo o hija puede participar y disfrutar con sordos y oyentes, aprendiendo, divirtiéndose, expresándose. Hay muchas más de las que pensáis.*

## **Hablan las familias...**

### **Alberto hizo muchos amigos en la excursión que hicieron a la montaña**

Gracias a las actividades de ocio vuestro hijo o hija conocerá a muchos otros adolescentes con los que seguro que hará amistad. Son momentos de disfrute en los que poder comunicarse, expresarse, conocer a los demás, compartir aficiones y gustos, etc. en un ambiente muy distendido donde todos y todas están

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

2

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alternativas de ocio y tiempo libre

desando pasar un buen rato en compañía de otros adolescentes. Actividades deportivas, culturales, artísticas en los que relacionarse y aprender.

Puedes encontrar más información sobre la importancia de la amistad en el siguiente enlace.

Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > La amistad

### ***Al principio no le apetecía mucho pero ahora está deseando que llegue el día***

Es muy habitual que al principio no les apetezca mucho apuntarse a alguna actividad pero todo es empezar. Recordad que obligarle no es la mejor solución ya que puede que dejen de verlo como algo con lo que disfrutar y se convierta en eso: una obligación. Procurad descubrir qué es lo que más le gusta y decirle todo lo bueno que le aportará esa actividad. Cuando pruebe y se dé cuenta de que se lo pasa fenomenal y que hay más adolescentes como él o ella no querrá dejarlo y estará deseando que llegue el día. Disfrutar de actividades de ocio le hará desconectar un poco de los estudios y le dará más energía para su vida diaria y así aprenderá también a ser autónomo e independiente, a ser responsable, a organizarse su tiempo y a tener su "vida propia".

### ***Hizo un taller de informática que le gustó mucho***

Con las actividades de ocio no solo se lo pasará bien sino que también podrá aprender muchas cosas. Lo importante es que vea que saca provecho de ellas, que realmente aprenda y que la información sea útil y accesible. No olvidéis que es importante que se asegure de que en estas actividades va a haber intérpretes de lengua de signos y que los formadores y formadoras saben cómo hacer que vuestra hija o hijo sordo entienda lo que se va a explicar y pueda expresarse sin problema. Él o ella también necesitan disfrutar de todas las actividades de ocio como los demás.

En el apartado **No puede atender a dos cosas a la vez** veréis algunas cosas que hay que tener en cuenta a la hora de explicar algo a una persona sorda.

Nos comunicamos > Comunicación > No puede atender a dos cosas a la vez

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

3

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alternativas de ocio y tiempo libre

## ***Fue a una charla sobre sexualidad en la que había intérprete de lengua de signos***

Gracias al trabajo de los intérpretes de lengua de signos los adolescentes sordos que utilizan esta lengua pueden enterarse de la información que se dice en las actividades de ocio y también pueden expresarse con más facilidad ya que estos profesionales traducen a lengua oral lo que expresan a través de la lengua de signos. Así todo será más fácil, y tanto las personas oyentes como las sordas podrán expresarse y participar sin limitaciones.

## ***En la asociación siempre hacen estupendas actividades de ocio***

Las asociaciones y federaciones de personas sordas organizan muchas actividades de ocio para jóvenes y mayores. Los profesionales que las organizan conocen perfectamente las necesidades que tienen las personas sordas y cómo evitar las barreras de comunicación que muchas de ellas, como vuestra hija o hijo sordo, se encuentran en su vida diaria; incluso muchos de estos profesionales son también personas sordas.

Podéis poneros en contacto con alguna asociación o federación de personas sordas o de familias con hijas e hijos sordos para que os informen de las actividades que tienen programadas. En el siguiente enlace encontraréis los datos de contacto de muchas de ellas.

Dónde acudir > Asociaciones y federaciones

## ***Paula está en un equipo de fútbol sala***

El deporte es una de las cosas que más les suelen gustar a chicos y chicas en estas edades y es una actividad estupenda ya que mejora su desarrollo físico, aprenden a compartir, a jugar “en equipo”, a comprometerse, etc. En muchas localidades existen equipos deportivos de jóvenes sordos que participan en ligas y competiciones entre ellos: de pádel, de fútbol sala, de baloncesto, de bolos, etc. Podéis proponerle a vuestro hijo o hija que se informe en alguna asociación o federación de personas sordas y sus familias sobre este tipo de competiciones, así se irá acostumbrando a encargarse él o ella de estas gestiones.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

4

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alternativas de ocio y tiempo libre

## ***Santi está encantado con su grupo de teatro***

El teatro es una actividad con la que vuestro hijo o hija aprenderá muchísimas cosas: a ser responsable, a “ponerse en la piel de los personajes”, a expresarse, a colaborar, a conocer cosas de la vida, a disfrutar con la literatura, etc. Existen muchos grupos de teatro en los que empezar a conocerlo y saber si le gusta, incluso, grupos de teatro formados por personas sordas, y oyentes, en los que no hay barreras de comunicación. También se hacen talleres y cursos para hacer cortometrajes y grupos de jóvenes sordos que realizan este tipo de materiales en los que expresarse sin límites. Seguro que le encantarán.

### **Ya lo tenemos más claro**

Ahora ya sabemos que hay muchas actividades para nuestra hija o hijo sordo... ¡más de las que pensábamos! Actividades más generales en las que también puede participar procurando que haya algunas adaptaciones, y actividades pensadas para jóvenes sordos en las que disfrutar en compañía de otros jóvenes como él o ella.

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado ***Pregúntanos***. Además en la colección de DVD ***Mi hijo sordo*** podrás ver aspectos relacionados con jóvenes sordos en estas edades. Ver ***Materiales***.

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

5

Estás en: Mi hijo adolescente > Tiempo libre y vida social > Alternativas de ocio y tiempo libre