



GUÍA PRÁCTICA

OCIO INCLUSIVO PARA LA INFANCIA CON DISCAPACIDAD

Diseñar experiencias de ocio donde todas las personas participan en igualdad de condiciones.

Documento elaborado por **Fundación Distintos**, entidad acreditada por Best Buddies Internacional como **Best Buddies España**, para **Fundación Once**.

Qué encontrarás en esta guía

- 1** Para quién es esta guía
- 2** Qué entendemos por ocio inclusivo
- 3** Principios metodológicos
- 4** Qué necesita una entidad
- 5** Diseñar una actividad paso a paso
- 6** Criterios prácticos durante la actividad
- 7** Errores frecuentes y cómo evitarlos
- 8** Plantillas y herramientas
- 9** Glosario

* Cada sección es autónoma.

01

Para quién es esta guía

Dirigida a personas y equipos que organizan actividades de ocio y quieren que sean realmente inclusivas.

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España.**

Para quién es esta guía

Esta guía está dirigida a personas y equipos que organizan actividades de ocio y quieren que esas actividades sean realmente inclusivas. No como un recurso puntual o excepcional, sino como una forma habitual de trabajar.

¿A quién va dirigida?

Destinatario	Descripción
Administraciones públicas y entes locales	Ayuntamientos, concejalías de infancia, juventud o servicios sociales, y otras administraciones que organizan, financian o contratan actividades de ocio para la infancia y que quieren incorporar criterios de inclusión.
Entidades de ocio y tiempo libre	Equipos que trabajan con grupos de infancia y quieren incorporar una perspectiva de inclusión en su programación.
Centros educativos con extraescolares	Personal docente, coordinadores, monitores, animadores y personas de apoyo que gestionan actividades fuera del horario lectivo con grupos diversos.
Entidades del sector de la discapacidad	Asociaciones y fundaciones que ofrecen actividades de ocio a personas con discapacidad y buscan avanzar hacia modelos de participación en entornos comunitarios inclusivos.
Voluntariado y profesionales en formación	Personas que acompañan actividades de ocio sin formación especializada en discapacidad y necesitan herramientas prácticas para responder a la diversidad del grupo.

💡 Cómo usar esta guía

Cada sección es autónoma y puede consultarse según la necesidad concreta del momento. Las plantillas, herramientas y lecturas del bloque final pueden usarse de forma independiente como materiales de trabajo directo.

Características del grupo

Antes de definir la actividad, conviene tener presentes estas características de los posibles participantes, sin necesidad de conocer sus diagnósticos individuales.

Características en cuanto a:	Qué observar en el grupo:	Qué tener en cuenta:
Movilidad	Participantes que se desplazan con apoyo, silla de ruedas, bastón, muletas, o que tienen dificultad con la motricidad / coordinación.	● Garantizar un espacio accesible físicamente. ● Contar con los productos de apoyo necesarios. ● Prever asistencia personal si se requiere. ● Tener alternativas para distintas necesidades físicas de desplazamiento o manipulación.

Características en cuanto a:	Qué observar en el grupo:	Qué tener en cuenta:
Visión	Participantes con baja visión o ceguera total o parcial.	● Hacer un reconocimiento físico previo del espacio. ● Describir en voz alta las direcciones y cambios de ubicación haciendo referencia al reconocimiento inicial. ● Mantener el espacio libre de obstáculos o con apoyos visuales y tacto visuales. ● Prever asistencia personal cuando sea necesaria. ● Cuando la actividad incluya vídeos, contar con audiodescripción.
Audición	Participantes con sordera o hipoacusia, con o sin implante o audífono.	● Facilitar la lectura labial (hablar de frente, sin obstáculos delante de la boca). ● Apoyarse en la lengua de signos, imágenes, subtítulos o demostraciones. ● Contar con intérpretes de lengua de signos. ● Apoyarse en tecnologías para la audición (bucle magnético o tecnología de transmisión de audio por Bluetooth).
Comunicación	Participantes con dificultades para expresarse oralmente o seguir el lenguaje verbal.	● Ofrecer formas de participación que no dependan del habla. ● Permitir responder con sí/no o entre dos opciones concretas.

Características en cuanto a:	Qué observar en el grupo:	Qué tener en cuenta:
Regulación emocional y sensorial	Participantes con alta sensibilidad a estímulos (ruido, luz, aglomeración) o que requieren apoyo para manejar conflictos o emociones.	• Contar con un espacio al que puedan retirarse puntualmente para reducir estímulos. • Tenerlo disponible para quien lo necesite en cualquier momento de la sesión. • Disponer de elementos de relajación, cascos de reducción de ruido u otros objetos de autorregulación.
Comprensión y desarrollo cognitivo	Participantes que necesitan instrucciones más simples, más tiempo o apoyos visuales para seguir la propuesta.	• Usar instrucciones breves y lenguaje sencillo, sin metáforas. • Plantear actividades breves apoyadas en imágenes. • Poder secuenciar la actividad en pasos más pequeños. • Recurrir al ejemplo práctico. • Ofrecer varias alternativas de participación según la dificultad o el rol que cada persona pueda asumir.

Los beneficiarios del ocio que planteamos en esta guía son personas con y también personas sin discapacidad. Las adaptaciones y modificaciones consideran las especificidades de todos los tipos de discapacidad y, de forma natural, terminan siendo beneficiosas para ese colectivo y para el resto del grupo

02

Qué entendemos por ocio inclusivo

El ocio como derecho, su impacto en la calidad de vida y las diferencias entre ocio adaptado, accesible e inclusivo.

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España.**

Qué entendemos por ocio inclusivo

El ocio como derecho y su impacto en la calidad de vida

El ocio constituye un derecho humano ⁽¹⁾ reconocido en la Constitución española (art. 43), en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU (2006) y en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948, art. 24). Su relevancia no es sólo normativa: **la evidencia muestra que el ocio incide directamente en la calidad de vida** ⁽²⁾.

La importancia del ocio en las personas con discapacidad

El ocio es un contexto donde se ejercen derechos, se desarrollan competencias sociales, se mejora la autoestima y se construye identidad. Los datos muestran que **la participación de las personas con discapacidad en actividades de ocio comunitario es significativamente inferior a la del resto de la población** ⁽³⁾. Cuando se produce, además, tiende a desarrollarse en contextos segregados: grupos homogéneos, propuestas de carácter pasivo y poco variado. Las barreras identificadas son físicas, comunicativas y actitudinales, y en muchos casos no son deliberadas: son el resultado de propuestas diseñadas sin considerar la diversidad del grupo desde el inicio.

Una manifestación especialmente relevante es lo que podríamos llamar exclusión por presencia: la persona con discapacidad está en la actividad, pero las condiciones del entorno, las actitudes del equipo, la falta de apoyos o un diseño no adaptado impiden que participe realmente. En los casos más explícitos, esto llega a convertirse en una invitación a retirarse, de forma más o menos explícita ⁽⁴⁾.

Otro argumento a favor del enfoque inclusivo es que **sus efectos positivos alcanzan a todos los participantes, no solo a las personas con discapacidad** ⁽⁵⁾. La interacción sistemática entre personas con y sin discapacidad genera actitudes más favorables hacia la diversidad. Además, **cuando el ocio se desarrolla en entornos integradores, las personas con discapacidad acceden a oportunidades más amplias y variadas**. Por eso, diseñar de forma inclusiva no es solo una cuestión de equidad: también beneficia a todo el grupo.

El ocio inclusivo exige que la diversidad del grupo sea el punto de partida, y no una variable que se gestiona una vez que la actividad ya está definida, diseñando por tanto desde el inicio para que todas las personas participen en igualdad. Ejemplo: campamento donde niños y niñas con y sin discapacidad comparten actividades sin separación.

RECUERDA QUE:

- Los beneficios del ocio inclusivo no recaen únicamente sobre las personas con discapacidad.
- Un diseño que parte de la diversidad genera entornos más cohesionados. Diseñar bien para la diversidad es diseñar mejor para todos ⁽⁵⁾.
- El sentido de pertenencia a una comunidad más amplia y las oportunidades de reto real son imprescindibles.

03

Principios metodológicos

Cinco principios que orientan el diseño, la gestión y el acompañamiento. Operan de forma simultánea e interdependiente.

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España**.

Los principios que se presentan a continuación orientan las decisiones concretas de diseño, gestión y acompañamiento en cada actividad. Operan de manera simultánea e interdependiente. La coherencia entre ellos es lo que hace posible una participación real.

En el tiempo libre, la participación voluntaria y el vínculo entre iguales ocupa un lugar central. Eso significa que el diseño no puede limitarse a garantizar el acceso físico o comunicativo: **debe crear condiciones para que cada persona quiera estar, pueda contribuir y se sienta parte del grupo.** Es por ello que los principios metodológicos dejan de ser un marco teórico y se convierten en criterios de diseño y de toma de decisiones.



Resumen de principios y ejemplos de aplicación

Principio	En qué consiste	Ejemplo en ocio infantil
Diseño Universal	Consiste en tener en cuenta las múltiples formas de comprender, participar y expresar, para que nadie tenga que solicitar adaptaciones individuales. La diversidad del grupo rige el diseño ^(6, 7) .	Las instrucciones se presentan verbalmente, con pictogramas y mediante demostración. Todos los formatos están disponibles desde el principio. Éstos son imprescindibles para algunos y beneficiosos para todos.
Enfoque centrado en la persona	Cada participante elige cómo implicarse y qué apoyos necesita. El equipo facilita condiciones para aportar y ejercer autonomía real desde los propios deseos, intereses y capacidades ⁽⁸⁾ .	Si un participante no quiere participar en una dinámica, el monitor o monitora le ofrece un rol alternativo sin exponer su dificultad al grupo.
Aprendizaje cooperativo	Actividades en parejas o equipos mixtos donde el éxito del grupo depende de la contribución de cada persona . La colaboración y la ayuda mutua sustituyen a la competición.	Si debe existir reto, el “contrincante” siempre a de ser externo al grupo y entre todos pueden conseguir el objetivo común.

Principio	En qué consiste	Ejemplo en ocio infantil
Enfoque socioemocional	Trabajo deliberado de empatía , comunicación respetuosa, autorregulación y resolución dialogada de conflictos. El clima del grupo se cuida de forma intencionada, como parte del diseño de la actividad.	Cuando un participante señala una diferencia de forma despectiva en otro, el equipo facilita una reflexión sobre cómo afecta lo que decimos. Si el comentario no fue respetuoso, se pone el ejemplo adecuado.
Metodología lúdica, estructurada y predecible	Dinámicas motivadoras con rutinas estables, secuencias claras y contextos de seguridad.	Cuando el entorno es predecible, los participantes anticipan lo que va a ocurrir y eligen con más libertad cómo implicarse: desde participar activamente en un juego hasta disfrutar generando un baile, una melodía o simplemente explorando la actividad a su ritmo.

Aspectos relevantes a tener en cuenta

Apoyos y ajustes durante la actividad

Todo esto se materializa en la práctica a través de apoyos concretos que el equipo aplica antes y durante cada sesión. **Elementos que hacen que la actividad sea abordable para las personas con discapacidad y benefician también al resto del grupo:**

- Anticipación del lugar, la actividad, pictogramas.
- Apoyos visuales o sonoros.
- Adaptación de materiales y entorno.
- Flexibilidad en los tiempos de respuesta.
- Opciones alternativas de participación.
- Mediación relacional cuando surge una dificultad.



Estos apoyos no se activan como respuesta puntual a una necesidad individual: se plantean desde el inicio, forman parte del diseño y se revisan de forma específica según el grupo. Están disponibles para cualquier participante que los necesite, sin que ello requiera una identificación o etiqueta previa. Su aplicación es discreta, normalizada y proporcional a lo que cada momento demanda.

El rol del equipo profesional

El equipo profesional actúa como un elemento metodológico más. Éste garantiza que los principios se apliquen de forma coherente a lo largo de toda la sesión. Esto implica:

- **Observar** la dinámica del grupo en tiempo real.
- **Anticipar** situaciones de exclusión antes de que se produzcan.

- **Ajustar** el nivel de reto o el tipo de apoyo según cómo evoluciona la participación, y gestionar los conflictos desde una lógica de aprendizaje colectivo.

El equipo también debe utilizar un **lenguaje sencillo y adecuado** en las instrucciones, en los refuerzos y en la gestión de las interacciones. Una intervención profesional bien calibrada permite aprovechar al máximo el diseño universal y hace que la experiencia de cada participante sea inclusiva y satisfactoria.

04

Qué necesita una entidad para hacer ocio inclusivo

No exige una infraestructura excepcional, pero sí condiciones concretas que se refuerzan mutuamente.

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España**.

Qué necesita una entidad para hacer ocio inclusivo

Los aspectos clave son el **diseño** de las actividades, el **equipo** que las lleva a cabo, el **conocimiento previo de quienes van a participar**, la elección y preparación del **entorno** y los **materiales**, y la **intervención durante** las actividades.

Estas condiciones operan **de forma simultánea y se refuerzan mutuamente**. Un equipo bien formado puede anticipar mejor las barreras. Conocer a las personas participantes permite ajustar el entorno desde el diseño. Y un entorno preparado reduce la dependencia de apoyos individuales durante la actividad.



1.El equipo: valores, perfiles, roles y coordinación

El equipo es la variable con mayor impacto en la calidad del ocio inclusivo ⁽⁹⁾. La formación técnica es necesaria, al igual que tener roles claros y coordinarse de forma sistemática. Pero lo más determinante es **que el equipo comparta una mirada común sobre la discapacidad**.

Esta mirada implica:

- **Promover la autonomía** de cada participante, dando los apoyos necesarios sin excederse.

- **Entender la diferencia como una virtud que enriquece** al grupo, no como una carga, y acompañar a cada persona desde sus puntos fuertes.
- **Ver la discapacidad como una relación entre el entorno y una persona** con una determinada condición de salud.

Las actitudes positivas hacia la diversidad y la discapacidad, así como las competencias descritas, están correlacionadas con una mayor integración real de los participantes ^(3, 9) en las actividades de ocio comunitario.

Perfiles recomendables dentro del equipo	Función principal	Competencias clave	Perfiles profesionales
Persona coordinadora del programa	Diseña la programación, asigna roles, gestiona la relación con familias y garantiza la coherencia metodológica.	Conocimiento del enfoque inclusivo, capacidad de planificación y habilidades de comunicación con familias y entidades.	Terapeuta ocupacional, psicóloga o psicólogo, psicopedagoga o psicopedagogo.
Monitor o monitora principal	Dirige la sesión, gestiona el grupo, aplica los ajustes previstos y observa la dinámica en tiempo real.	Manejo de grupos diversos, aplicación de metodología inclusiva, capacidad de adaptación durante la actividad.	Monitora o monitor de tiempo libre, técnica o técnico en animación sociocultural (TASOC), educadora o educador social.

Perfiles recomendables dentro del equipo	Función principal	Competencias clave	Perfiles profesionales
Profesional de apoyo directo	Acompaña directamente a participantes que necesitan apoyos más específicos o fomenta las interacciones adecuadas entre los participantes.	Conocimiento de técnicas de apoyo específicas, actitud no intervencionista, criterio para dosificar el apoyo, LSE (lengua de signos española) o conocer gestos de bimodal.	Terapeuta ocupacional.
Voluntariado o formado	Refuerza el acompañamiento e impulsa la interacción entre iguales en actividades concretas.	Sensibilización en diversidad, formación inicial en inclusión y disposición a actuar como referente del grupo.	Perfil no profesional, con formación específica previa en inclusión y diversidad.

2. Conocimiento de los participantes

El ocio inclusivo **requiere conocer a cada participante antes para definir la actividad**. Es una condición para tomar buenas decisiones de diseño. Lo que el equipo necesita saber sobre cada persona no es su diagnóstico, sino **sus necesidades y motivaciones relevantes** para el ocio.

La información se obtiene a través de tres vías complementarias: una **ficha de perfil** completada con la familia, la **observación sistemática** durante las

primeras sesiones, y el **diálogo** con la propia persona cuando es posible o con su familia. Se incluye un modelo de ficha en la sección 8 de esta guía.

Esta información debe actualizarse al inicio de cada ciclo o temporada, y revisarse cada vez que la familia comunique un cambio relevante.

EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

Reunión de equipo previa: antes de cada sesión, el equipo realiza una reunión breve para revisar el perfil del grupo, distribuir los roles de apoyo y anticipar posibles situaciones que requieran ajuste. Esta práctica reduce la improvisación y mejora la capacidad de respuesta del equipo ante imprevistos. La reunión incluye: revisión de novedades individuales comunicadas por las familias, asignación concreta de quién acompaña a quién si es que hay apoyos previstos, y acuerdo sobre la señal de coordinación que se usará si surge una situación que requiera intervención conjunta.

3. Entorno y materiales: preparación previa

La accesibilidad del entorno y de los materiales es parte del diseño. Un espacio mal configurado genera barreras que ningún apoyo puede compensar del todo. **La preparación previa reduce las necesidades de intervención individual durante la actividad y mejora la experiencia del grupo en su conjunto.**

Dimensión	Qué revisar	Ejemplos de ajuste
Física	Acceso al espacio, circulación y uso de materiales sin restricciones de movilidad.	• Eliminar obstáculos en el área de actividad, reducir mobiliario o buscar alternativas. • Garantizar espacio adecuado de maniobra, sitio y tiempo para descansar y un lugar para sedestar participando en grupo.
Sensorial	Control de estímulos que pueden dificultar la participación: ruido, iluminación, vista y olfato.	• Reducir el ruido de fondo, evitar espacios con eco excesivo, prever zonas de menor estimulación para quienes las necesiten. • Evitar que la señalización sea únicamente visual o sonora; ofrecer siempre una alternativa táctil o verbal para la orientación en el espacio.
Cognitiva y comunicativa	Claridad de instrucciones, materiales y señalización del espacio.	• Preparar instrucciones en formato visual (pictogramas, gestos, pasos secuenciados, ejemplos). • Usar lenguaje claro y concreto. • Señalizar las zonas del espacio con referencias visuales.
Anticipatoria	Preparación previa de los participantes sobre lo que va a ocurrir en la sesión.	• Enviar una descripción breve de la actividad a las familias y localización e indicaciones específicas antes de la sesión, así como presentar el esquema de la actividad al inicio con apoyos visuales.

Dimensión	Qué revisar	Ejemplos de ajuste
Material	Adecuación de los materiales a las capacidades motrices, sensoriales y cognitivas del grupo.	• Adaptar el tamaño, contraste, peso o textura de materiales cuando sea necesario. • Ofrecer versiones alternativas del mismo recurso. • Evitar materiales que generen estrés.

Diferencias según el punto de partida de la entidad

No todas las entidades que quieren hacer ocio inclusivo parten del mismo lugar. La experiencia previa en discapacidad, el perfil del equipo y el tipo de actividades que ya se realizan determinan cuáles son las prioridades de mejora en cada caso.

Punto de partida	Fortalezas	Qué priorizar
Administración pública que contrata o supervisa servicios de ocio	Capacidad de establecer criterios de inclusión en pliegos de contratación y en la supervisión de los servicios.	Incorporar criterios de inclusión en los requisitos de los servicios que financia o contrata, y establecer mecanismos de seguimiento de su cumplimiento.
Entidad especializada en discapacidad que quiere abrir sus actividades a participantes sin discapacidad	Conocimiento profundo de los apoyos y de los perfiles de los participantes con discapacidad.	Trabajar el diseño de actividades para grupos mixtos, incorporar participantes sin discapacidad y revisar si la metodología favorece la interacción real.
Entidad de ocio general que quiere incluir participantes con discapacidad	Experiencia en gestión de grupos diversos y en diseño de actividades para infancia.	Formación del equipo y sensibilización de los participantes sin discapacidad, identificación de barreras en su programación actual y establecimiento de canales de coordinación con las familias.

05

Cómo se diseña una actividad inclusiva paso a paso

Construir la actividad desde cero teniendo en cuenta, desde el primer momento, la diversidad de perfiles que van a participar.

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España**.

Cómo se diseña una actividad inclusiva paso a paso

Diseñar una actividad inclusiva consiste en **construir la actividad desde cero** teniendo en cuenta desde el primer momento **la posible variabilidad de perfiles** que van a participar, sus formas de **comunicarse**, sus **intereses**, sus posibles **barreras** y los **apoyos** que puedan necesitar.

No consiste en seleccionar una propuesta y modificarla después para que encaje con las necesidades del grupo. Esto va de la mano con los principios del **Diseño Universal**, reduciendo la necesidad de adaptaciones individuales posteriores y garantizando que nadie acceda a la actividad como una excepción.

El proceso que se describe a continuación está

organizado en siete pasos.

Los cinco primeros corresponden a la preparación previa; el sexto ocurre durante la sesión y el séptimo cierra el ciclo con la evaluación. **Ningún paso funciona de forma aislada, cada uno depende de que los anteriores se hayan trabajado adecuadamente.**



PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Paso 1 · Partir del grupo: motivaciones, características y seleccionar la actividad

El punto de partida es el grupo. Antes de definir cualquier dinámica, el equipo necesita tener claras las características generales de las personas a las que va dirigida la actividad, en qué momento a nivel de grupo se encuentran y qué tipo de relación existe ya entre ellas, además de cuáles son sus motivaciones.

Las preguntas que orientan este primer momento son:

- ¿Cuál es el rango de **edad y el estadio** de desarrollo del grupo?
- ¿En qué **espacio** se va a realizar y qué posibilidades y limitaciones ofrece?
- ¿Cuáles son los **intereses y motivaciones** pertinentes a su edad o desarrollo?
- ¿Hay algún evento o **contexto social y cultural** a tener en cuenta?
- ¿Qué grado de confianza existe entre los participantes? ¿Es una sesión inicial o ya hay vínculo?

EJEMPLO PRÁCTICO

En un grupo de campamento con varios días de convivencia, el vínculo entre participantes cambia a lo largo de la semana. Una dinámica de contacto físico o de confianza (como juegos de caídas guiadas) que resulta motivadora al final del campamento puede generar rechazo o inseguridad si se propone el primer día, cuando el grupo todavía no se conoce.

Construir la secuencia de la sesión

Conociendo estas características, **se propone una actividad a desarrollar, con una temática y unas dinámicas que sean coherentes con ese contexto**. Construir la sesión es diseñar una **secuencia de momentos que respondan a distintas motivaciones y necesidades** del grupo. Algunos criterios básicos para construir la secuencia son:

- **Bloques cortos.** Ningún momento debería superar los 20 minutos seguidos. Dividir la sesión en bloques breves facilita mantener la atención y permite reajustar el ritmo entre uno y otro.
- **Alternancia de descanso y actividad.** El descanso no es solo físico: después de un bloque que exige movimiento conviene uno que permita bajar el ritmo corporal, y después de un bloque que exige quietud o concentración sostenida conviene uno que permita moverse y liberar energía. Son dos tipos de descanso distintos y ambos son necesarios.
- **Retomar con algo motivante.** Tras un momento de descanso, conviene continuar con una propuesta que genere interés, antes de avanzar hacia los momentos de menor activación, para que la sesión no pierda el enganche del grupo.
- **Evitar traslados o cambios de espacio rápidos.** Los cambios de lugar deben anticiparse y realizarse con margen de tiempo; un traslado brusco entre espacios rompe la estructura predecible de la sesión y puede generar desregulación.

Ejemplo de una sesión en entorno cerrado

Momento de la sesión	Duración orientativa	Función
Bienvenida y preparación	5-10 min	Saludo, comprobar el estado emocional del grupo, explicación del objetivo y presentación del panel de anticipación. Genera pertenencia al grupo y hace visible el flujo y propósito de la actividad.
Actividad de aterrizaje	5-10 min	Presentación breve vinculada al objetivo de la sesión. Facilita la comprensión del tema y genera un marco común de significado.
Actividad de calentamiento	10-15 min	Dinámica breve en parejas o pequeño grupo para facilitar la conexión. Baja carga motora, sin uso exclusivo del lenguaje verbal y sin competición.
Dinámica principal	20-25 min	Actividad cooperativa centrada en el objetivo de la sesión. Sin competición individual. Si hay competición, es grupal con objetivo colectivo final.
Vuelta a la calma	10 min	Actividad creativa o reflexiva para consolidar lo trabajado. Favorece la expresión y el cierre emocional.
Cierre y reflexión	5-10 min	Reflexión compartida sobre lo vivido y despedida con ritual de grupo.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Paso 2 · Identificar las posibles barreras

Con la propuesta de actividad esbozada, el siguiente paso es revisarla de forma sistemática desde cuatro dimensiones, para detectar qué puede impedir o dificultar la participación, donde es imprescindible la colaboración del terapeuta ocupacional.

Tipo de barrera	Preguntas clave para el equipo
Accesibilidad física y sensorial	• ¿Pueden todas las personas acceder al espacio y los materiales? • ¿Hay escalones, superficies irregulares o distancias que dificulten el desplazamiento autónomos, cómodos y seguros? • ¿Hay información clave que dependa solo de la vista (carteles, colores, mapas) o solo del oído (avisos sonoros, música con instrucciones) sin una alternativa en otro canal? • ¿Hay estímulos sonoros o visuales o de cualquier tipo que puedan generar desregulación?
Comprensión y seguimiento	• ¿Las instrucciones son comprensibles para todo el grupo? • ¿Se ofrecen apoyos visuales, modelado o pictogramas como alternativa al lenguaje verbal?

Tipo de barrera	Preguntas clave para el equipo
Regulación emocional	• ¿Hay momentos de alta demanda emocional o sensorial? • ¿Están previstos espacios de pausa o alternativas de retirada sin exclusión?

Esta revisión no requiere conocer los diagnósticos individuales: se trata de identificar posibles barreras en la actividad prevista y de **preguntarse en qué momentos o formatos podrían surgir dificultades para personas con distintos tipos de discapacidad, necesidades de apoyo o limitaciones sensoriales.**

Muchas barreras son estructurales, por ejemplo, instrucciones solo verbales, y hay que corregirlas desde el diseño, sin necesidad de adaptaciones individuales posteriores o improvisadas. **Pensar la actividad para la minoría la hace accesible para esas personas y más cómoda para todos los demás: nunca estorba, sino que facilita.**

EJEMPLO PRÁCTICO

Imagina que cada equipo debe montar una estructura con piezas. Cronometrar el montaje convierte la rapidez de manos en el criterio que decide quién gana, penalizando a quien necesita más tiempo para

manipular las piezas. Una forma de eliminar esa barrera desde el diseño es cambiar qué se valora: en lugar de cronometrar, el criterio para completar la prueba es que cada miembro del equipo haya colocado al menos una pieza, o se valora la estabilidad, belleza u originalidad de la estructura por encima del tiempo empleado. Ese ajuste convierte una actividad excluyente en una propuesta en la que el ritmo individual deja de ser un factor determinante.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Paso 3 · Generar alternativas de participación

Identificadas las barreras, el equipo diseña **al menos dos formas de participar** en cada momento clave de la actividad. La condición es que **ambas sean igualmente válidas y significativas**.

En la siguiente tabla se recogen situaciones frecuentes y alternativas concretas que el equipo puede adaptar a su contexto:

Necesidad frecuente	Posible barrera	Alternativa de participación
Motricidad fina	Dificultad para manipular materiales pequeños.	Adaptar los materiales físicamente o poner varias opciones de materiales para que el participante pueda elegir qué materiales usar.
Comunicación verbal	Dificultad para expresarse oralmente.	Señalar pictogramas, usar gestos, tablero de comunicación alternativa.

frecuente	Posible barrera	Alternativa de participación
Regulación emocional	Alta reactividad ante cambios o estímulos.	Participar haciendo la misma actividad pero desde un espacio paralelo con menor carga sensorial. Tener el panel de anticipación y recordar qué actividades se van a realizar, o tener fidgets/objetos que ayuden a la autorregulación.
Atención sostenida	Dificultad para mantener la concentración durante toda la actividad.	Poder moverse durante las actividades, tener a mano objetos de regulación, dar apoyo con preguntas o señas para redirigir la atención.
Visión	Dificultad para seguir instrucciones visuales, leer materiales o percibir señalización.	Describir en voz alta lo que ocurre y lo que se espera, usar materiales con alto contraste, macrotipo o relieve, marcar el espacio con referencias táctiles o sonoras.
Audición	Dificultad para seguir instrucciones orales o percibir avisos sonoros.	Apoyo visual y pictogramas, mantener contacto visual antes de hablar, usar señas luminosas en vez de sonoras, lengua de signos.
Movilidad y motricidad gruesa	Dificultad para desplazarse, correr o cambiar de postura con rapidez.	Adaptar recorridos y superficies, ofrecer un rol equivalente que no dependa del desplazamiento, ajustar tiempos y distancias sin convertirlo en una excepción visible.

El principio que subyace a todas estas alternativas es la **interdependencia positiva**. Cada persona contribuye desde lo que puede aportar, y esa contribución es beneficiosa o necesaria para el objetivo del grupo. No se trata de simplificar la tarea para quien tiene más dificultades, sino de redistribuir roles para que todos sean igualmente relevantes o satisfactorios en el objetivo de la actividad.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Paso 4 · Revisar el perfil específico de cada participante

Antes de cada sesión, el equipo revisa la ficha de perfil de los participantes que asistirán (disponible en la sección 8 de esta guía). Consiste en tener presentes los datos funcionales que permiten anticipar, por ejemplo, qué genera seguridad en cada persona, qué puede dificultar o facilitar su participación y qué apoyos han funcionado en sesiones anteriores.

La revisión previa debe incluir:

- **Forma de comunicación habitual** y sistemas alternativos disponibles.
- **Intereses y motivaciones particulares** que generan implicación real en la actividad.
- **Factores de desregulación** conocidos: estímulos, dinámicas o situaciones que dificultan la participación.
- **Apoyos** que han funcionado en sesiones anteriores o en otros contextos.
- **Cambios recientes** comunicados por la familia que puedan afectar al estado del participante.

- **Reto específico** de cada participante: intentamos proyectar cómo va a desarrollar la actividad cada participante con sus capacidades, limitaciones y dificultades que puedan surgir.

Esta información no determina lo que pueda ocurrir durante la actividad, pero sirve para que el equipo llegue a la sesión con hipótesis fundadas y, en caso de que ocurran, poder tener más estrategias.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Paso 5 · Definir materiales, espacios y roles del equipo

Con las barreras identificadas y los perfiles revisados, el equipo toma las decisiones operativas que hacen posible la actividad. Estas decisiones se organizan en tres ámbitos:

1 · Materiales

Debemos controlar cuándo se muestran los materiales, cuándo se deben retirar o dónde deben ubicarse. Además, deben ser accesibles para todo el grupo desde el inicio, no como excepción. Las instrucciones deben complementarse siempre con apoyo visual o modelado (mostrando cómo se realiza). También se deben evitar materiales que puedan generar reacciones negativas para alguno de los participantes y tener en cuenta que sea motivante para el grupo (ej: globos que puedan explotar si algún participante no tolera ruidos fuertes, juguetes de insectos si algún participante tiene fobia, etc.).

2 · Espacio

El espacio debe prepararse antes de que lleguen los participantes: accesibilidad garantizada, estímulos sensoriales controlados, ruidos,

iluminación y zonas diferenciadas cuando la actividad lo necesita. Si la actividad incluye desplazamientos, deben marcarse las referencias espaciales con colores, pictogramas, señales visuales o específicas.

3 · Roles de equipo

Cada profesional debe saber antes de la sesión qué función asume durante la actividad. La distribución habitual distingue tres roles:

- **Persona que lidera la sesión:** da las instrucciones de diferentes formas, simplifica pasos, gestiona los tiempos siendo flexible, mantiene el ritmo del grupo y adapta la actividad al grupo en caso de que sea necesario.
- **Persona de apoyo directo:** acompaña a participantes que necesitan apoyos específicos, sin intervenir de forma sistemática ni anticipar lo que la persona puede resolver por sí misma.
- **Personas voluntarias de apoyo:** fomentan la participación apoyando las interacciones y aplicando los ajustes necesarios o dando apoyo puntual.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Paso 6 · Ejecutar y ajustar durante la sesión

La sesión sigue una **estructura estable pero flexible**, haciéndola predecible y reduciendo la ansiedad ante lo desconocido. Esto permite al equipo concentrarse en la dinámica en lugar de gestionar la incertidumbre sobre qué viene después, sin que ello limite la creatividad.

Durante la sesión, el equipo realiza **ajustes continuos en función de lo que observa**: simplificar los mensajes, ofrecer refuerzos positivos o modificar la duración de las actividades. Estos cambios responden a distintas señales, por

ejemplo, un ritmo demasiado alto, un participante que se desregula, instrucciones que no se han comprendido o una dinámica que no está generando la interacción esperada o si los participantes están disfrutando mucho de ella (en cuyo caso puede alargarse). No son imprevistos: son parte del trabajo profesional en ocio inclusivo.

EJEMPLO PRÁCTICO DE REFUERZO POSITIVO

Si durante una dinámica un niño se da cuenta de que su compañera no ha entendido bien las instrucciones e intenta explicárselas, ese momento merece un reconocimiento explícito del equipo: no “muy bien”, sino parar la actividad y decir “has visto que tu compañera necesitaba ayuda y te has parado, eso es lo que hace que el equipo funcione”. Ese tipo de refuerzo concreto es más eficaz que el elogio genérico y contribuye a construir una cultura de grupo donde cuidarse mutuamente forma parte de la actividad.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PASO 5

PASO 6

PASO 7

Paso 7 • Evaluar y ajustar el diseño

Al finalizar cada sesión, el equipo dedica tiempo a valorar qué ha funcionado y qué debe modificarse para la siguiente. Esta evaluación es el mecanismo que permite mejorar el diseño de forma sistemática y acumular conocimiento sobre el grupo. La evaluación se estructura en torno a cuatro preguntas:

- **Participación:** ¿Todas las personas han podido participar de forma significativa? ¿Algún momento ha generado exclusión no prevista?

- **Ajustes realizados:** ¿Qué cambios se han hecho durante la sesión y por qué? ¿Han sido suficientes?
- **Dinámica de grupo:** ¿Cómo han sido las interacciones? ¿Se crean patrones que se deban modificar?
- **Aprendizaje para el diseño siguiente:** ¿Qué se mantiene, qué se modifica y qué se descarta?

La información recogida se traslada y se comparte con los profesionales y después con las familias cuando sea relevante.

Esta valoración interna del equipo se complementa con la recogida de feedback de los propios participantes y sus familias. Los participantes son los primeros en saber si algo no ha funcionado para ellos y las familias aportan información con todo el conocimiento que tienen de estos. Incorporar esas dos perspectivas al ciclo de evaluación hace el proceso más completo, más útil y más honesto.

El circuito de evaluación se cierra cuando lo aprendido en una sesión orienta parte del diseño de la siguiente ^(3, 9).



06

Criterios prácticos durante las actividades

Se aplican de forma continua mientras la actividad está en marcha, a diferencia del diseño previo.

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España**.

Criterios prácticos durante las actividades

Estos criterios se aplican de forma continua mientras la actividad está en marcha, a diferencia del diseño previo desarrollado en el apartado anterior. Cada uno recoge qué tener en cuenta durante la sesión, qué situaciones conviene evitar y qué deberías poder observar en el grupo si el criterio se está aplicando de forma adecuada.

Criterio 1 • Participación y consignas

Instrucciones comprensibles (*sujeto + verbo + complemento*) y participación voluntaria, equitativa y con opciones alternativas de intervención.

QUÉ HACER	QUÉ EVITAR	QUÉ OBSERVARÁS
• Usar frases sencillas y un único mensaje por consigna. • Apoyar la instrucción verbal con pictogramas o modelado. • Ofrecer un rol dentro de las posibilidades de cada participante.	• Repetir la consigna de forma idéntica cuando no ha funcionado, en lugar de cambiar el formato. • Asumir que la falta de respuesta significa desinterés. • Reservar los roles más visibles siempre para los mismos participantes.	• El grupo sigue la consigna sin necesidad de repetirla varias veces. • Cada participante interviene de una forma ajustada a sus posibilidades. • Nadie queda al margen de la actividad por no entender lo que se le pide.

Criterio 2 • Flexibilidad y ritmos

Ajuste continuo del ritmo y los tiempos de la actividad en función de lo que ocurre en el grupo.

QUÉ HACER	QUÉ EVITAR	QUÉ OBSERVARÁS
• Observar al grupo de forma constante y ajustar sobre la marcha. • Fragmentar la actividad en partes más pequeñas para reducir el nivel de reto y desplazar el foco de la propuesta. • Dejar margen para distintos tiempos de respuesta.	• Premiar la rapidez o habilidad como criterio de éxito de la actividad. • Interpretar la necesidad de más tiempo como falta de esfuerzo. • Aplicar la competitividad en lugar del disfrute o el trabajo conjunto.	• Se producen pausas o cambios de ritmo a lo largo de la sesión. • Ningún participante queda visiblemente rezagado sin respuesta del equipo. • El grupo mantiene el interés apoyándose los unos en los otros.

Criterio 3 • Interacción y vínculo

Relaciones entre participantes basadas en roles equilibrados e interdependencia positiva.

QUÉ HACER	QUÉ EVITAR	QUÉ OBSERVARÁS
• Formar los grupos o parejas sin que los participantes elijan un compañero. • Repartir roles que dependan unos de otros para lograr el objetivo. • Sustituir la conducta excluyente por una conducta adecuada, modelándola para que el grupo pueda replicarla.	• Dejar que los mismos participantes se agrupen siempre entre sí. • Permitir dinámicas de exclusión aunque no sean intencionadas. • Corregir la conducta excluyente sin ofrecer una alternativa concreta que el grupo pueda repetir.	• Los agrupamientos varían de una sesión a otra. • Se producen intercambios espontáneos entre participantes, no solo entre participante y profesional. • Los roles asignados dependen unos de otros para completar la actividad.

Criterio 4 • Seguridad emocional y pertenencia

Entorno predecible y libre de prejuicios, sin exposición de dificultades individuales.

QUÉ HACER	QUÉ EVITAR	QUÉ OBSERVARÁS
• Anticipar los cambios de fase con apoyo visual. • Detectar las señales previas a la sobrecarga y actuar antes de que la desregulación sea total. • Cuando la desregulación impide que la persona responda a la actividad, retirarla temporalmente del espacio, siempre acompañada, hasta que recupere la calma.	• Exponer la dificultad de un participante sin su consentimiento. • Comparar el desempeño entre distintos participantes. • No ofrecer una vía de retorno a la actividad una vez que la persona ha recuperado la calma.	• El grupo anticipa qué va a ocurrir a continuación en la sesión. • No se producen comentarios ni comparaciones sobre las dificultades de un participante. • Los participantes se muestran relajados, participan sin necesidad de que se les insista y expresan interés en repetir la actividad.

07

Errores frecuentes y cómo evitarlos

Aparecen incluso en equipos con buena predisposición. Conocerlos es clave para evitarlos o corregirlos.

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España**.

Errores frecuentes y cómo evitarlos

Estos errores aparecen con frecuencia incluso en equipos con buena predisposición. Conocerlos es clave para evitarlos o corregirlos. Lo importante es mejorar en cada actividad.

Errores de diseño

ERROR	POR QUÉ OCURRE	ALTERNATIVA
Diseñar la actividad sin prever alternativas de participación para todos en cada uno de sus pasos.	Es más rápido partir de un formato estándar y ajustarlo después si hace falta, pero así la actividad queda pensada solo para quienes encajan en ese diseño desde el principio.	Revisar cada paso de la actividad e incorporar alternativas de participación desde el diseño inicial.
Incluir la velocidad como criterio de éxito.	Facilita medir el resultado y genera dinamismo en el grupo; sin embargo, convierte el tiempo en un factor que penaliza a quien tiene otro ritmo.	Sustituir la rapidez por la participación completa o la precisión del resultado y/o el esfuerzo.

Errores de actitud

ERROR	POR QUÉ OCURRE	ALTERNATIVA
Anticiparse y resolver las dificultades por la persona con discapacidad, sin darle ocasión de intentarlo, quitándole la oportunidad de desarrollar habilidades y autonomía.	Facilita evitar el conflicto o la frustración en el momento, pero a largo plazo limita que la persona aprenda a resolver por sí misma o a pedir ayuda cuando la necesita.	Dar tiempo y espacio para que resuelva por sí misma, apoyando solo si lo pide, y agradecer cuando lo hace.
Centrar la atención del equipo únicamente en el participante con discapacidad.	Parte de una mirada puesta en el déficit y no en el grupo completo, por lo que el resto de necesidades del grupo quedan sin observar.	Observar y atender al grupo en su conjunto, entendiendo que todos tienen necesidades y conductas distintas.
Hablar sobre el participante en su presencia o por él/ella.	Falta de costumbre de dar tiempo y espacio a la persona para expresarse, de modo que esta queda al margen de una conversación que le concierne.	Dirigirse siempre a la persona o darle alternativas de lenguaje, aunque también se informe a quien la acompaña.

Errores de gestión del grupo

ERROR	POR QUÉ OCURRE	ALTERNATIVA
Mantener la actividad igual aunque el estado anímico del grupo sea distinto ese día.	Cambiar la actividad genera inquietud en el profesional, pero mantenerla sin ajustes puede intensificar un conflicto o un malestar que ya existía.	Revisar el estado del grupo al inicio y ajustar la sesión en consecuencia. Ej.: si ha habido un conflicto, dedicar el tiempo necesario a resolverlo.
Dejar que un mismo participante asuma siempre el mismo rol.	Evita fricciones y facilita, en apariencia, el desarrollo de la actividad, aunque limita que el resto del grupo desarrolle otras formas de participar.	Rotar los roles entre sesiones. Ej.: líder / seguidor.
No intervenir ante un conflicto hasta que haya escalado.	Se espera que el grupo lo resuelva por sí solo, por lo que la tensión puede crecer hasta afectar a toda la dinámica.	Intervenir de forma temprana y acompañar la resolución sin ser invasivo, aportando opciones sin imponerlas.
Diseñar recorridos o desplazamientos sin comprobar antes la accesibilidad física del espacio.	El espacio se revisa para el grupo en general, no desde la perspectiva de quien tiene movilidad reducida o discapacidad visual.	Recorrer el espacio antes de la sesión pensando en quien se desplaza con apoyo, silla de ruedas, bastón o perro guía.

Apoyo mal calibrado

ERROR	POR QUÉ OCURRE	ALTERNATIVA
Mantener el mismo nivel de apoyo durante toda la temporada sin revisarlo.	Resulta más cómodo para el equipo que ajustarlo de forma continua, aunque puede generar más apoyo del que la persona ya necesita, o menos del que requiere en cada momento.	Valorar periódicamente el nivel de apoyo de cada participante y dosificarlo.

08

Plantillas y herramientas

Cuatro herramientas de uso directo: ficha de perfil, checklist de diseño inclusivo, registro de sesión y ficha de evaluación.

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España**.

Plantillas y herramientas

Para facilitar la aplicación práctica de esta guía, se incluyen a continuación cuatro herramientas de uso directo: una ficha de perfil del participante, una checklist de diseño inclusivo, un registro de sesión y una ficha de evaluación.

Cada una ocupa una página y puede fotocoparse o completarse en su versión digital de forma independiente. Cada una es autónoma y puede usarse por separado, en papel o en digital.

Cuatro herramientas de uso directo

Herramienta	Para qué sirve
01 • Ficha de perfil del participante	Recoge las necesidades, apoyos y motivaciones relevantes para el ocio, completada junto con la familia.
02 • Checklist de diseño inclusivo	Verifica que la actividad prevé alternativas de participación y elimina barreras antes de la sesión.
03 • Registro de sesión	Anota lo ocurrido, los ajustes realizados y las observaciones tras cada actividad.
04 • Ficha de evaluación	Valora la participación, los ajustes, la dinámica de grupo y el aprendizaje para orientar la siguiente sesión.

Ficha de perfil del participante

Recoge las necesidades, apoyos y motivaciones relevantes para el ocio. Se completa junto con la familia y se actualiza al inicio de cada ciclo.

1 Datos básicos

NOMBRE DEL PARTICIPANTE

FECHA DE NACIMIENTO · DD/MM/AAAA

SITUACIÓN FAMILIAR

2 Discapacidad o condición

DIAGNÓSTICO (opcional) · solo lo relevante para la actividad

TIPO DE DISCAPACIDAD

☐ Intelectual / TEA ☐ Física / motriz ☐ Sensorial ☐ Comunicación ☐ Salud mental ☐ Otra

NIVEL DE APOYO GENERAL

☐ Bajo ☐ Moderado ☐ Alto

3 Características sensoriales

SENSIBILIDAD AL RUIDO

SENSIBILIDAD A LA LUZ

SENSIBILIDAD TÁCTIL

MOVIMIENTO / VESTIBULAR

¿QUÉ SITUACIONES SENSORIALES LE AFECTAN MÁS? · sonidos, texturas, olores, luces...

4 Movilidad y necesidades físicas

DESPLAZAMIENTO

- ☐ Autónomo ☐ Silla de ruedas ☐ Muletas / andador ☐ Necesita acompañamiento

AYUDAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS

- ☐ Audífono ☐ Gafas ☐ Ortesis ☐ SAAC / comunicador ☐ Otras

¿NECESITA ALGÚN CUIDADO FÍSICO ESPECÍFICO? · medicación, higiene, restricciones...

Comunicación

FORMA DE COMUNICACIÓN HABITUAL Y SISTEMAS ALTERNATIVOS

- ☐ Verbal oral ☐ Signos / LSE ☐ SAAC (pictogramas, app...) ☐ Gestual / corporal

COMPRENSIÓN ORAL

- ☐ Comprende instrucciones complejas ☐ Instrucciones simples ☐ Mejor con apoyo visual

¿CÓMO LE LLEGA MEJOR LA INFORMACIÓN? · una instrucción a la vez, con demo, con pictogramas...

¿CÓMO EXPRESA MALESTAR? ¿Y BIENESTAR? · llora, se retira, sonrío, lo verbaliza...

Regulación emocional

FACTORES DE DESREGULACIÓN CONOCIDOS · cambios de planes, esperas, ruido, conflictos...

¿QUÉ LE AYUDA A CALMARSE? · espacio tranquilo, objeto favorito, música...

¿QUÉ NO DEBEMOS HACER CUANDO ESTÁ ALTERADO/A?

¿CÓMO RESPONDE A CAMBIOS DE RUTINA?

- ☐ Bien ☐ Le cuesta pero lo maneja ☐ Le genera mucho malestar

8 Apoyos y adaptaciones

NIVEL DE APOYO NECESARIO

☐ Autónomo ☐ Apoyo puntual ☐ Apoyo frecuente ☐ Apoyo constante

¿QUÉ ADAPTACIONES LE AYUDAN HABITUALMENTE? · instrucciones visuales, tiempo extra, materiales adaptados...

¿QUÉ SÍ FUNCIONA BIEN CON ÉL / ELLA?

¿QUÉ NO DEBEMOS HACER? · estrategias o respuestas que empeoran la situación

Salud y emergencias

MEDICACIÓN ESPECÍFICA

ALERGIAS

☐ No ☐ Alimentaria ☐ Ambiental ☐ A medicamentos

ESPECIFICAR ALERGIAS

CONDICIÓN MÉDICA QUE DEBAMOS CONOCER · epilepsia, diabetes... ¿qué hacer si ocurre?

10 Observaciones

11 Observaciones de actividades

Checklist de diseño inclusivo

cada punto como Sí, No o Pendiente.

ÁMBITO	PUNTO A VERIFICAR	SÍ / NO / PEND.
Accesibilidad física y sensorial	Todas las personas pueden acceder al espacio y a los materiales sin restricciones de movilidad.	☐ ☐ ☐
	No hay información clave que dependa solo de la vista o solo del oído, sin alternativa en otro canal.	☐ ☐ ☐
	Se han identificado los estímulos sonoros o visuales que pueden generar desregulación.	☐ ☐ ☐
Comprensión y seguimiento	Las instrucciones se han preparado en formato visual (pictogramas, modelado, pasos secuenciados).	☐ ☐ ☐
	Hay apoyo específico para las actividades con mayor dificultad.	☐ ☐ ☐
Interacción social y comunicación	Se ha diseñado al menos una alternativa de participación para cada momento clave de la actividad.	☐ ☐ ☐
	Los roles previstos permiten distintas formas de contribuir al grupo.	☐ ☐ ☐
Regulación emocional	Están previstos espacios de pausa o alternativas de retirada sin exclusión.	☐ ☐ ☐
	El equipo conoce las señales previas a la sobrecarga de cada participante.	☐ ☐ ☐
Entorno y materiales	Los materiales son accesibles desde el inicio, sin necesidad de excepción individual.	☐ ☐ ☐
	Se ha comprobado la accesibilidad física de los recorridos o desplazamientos previstos.	☐ ☐ ☐
Equipo	Cada profesional conoce el rol que asume durante la sesión.	☐ ☐ ☐
	Se ha revisado el perfil de los participantes que asistirán a la sesión.	☐ ☐ ☐

Registro de sesión

conocimiento sobre el grupo.

FECHA

ACTIVIDAD REALIZADA

N° DE PARTICIPANTES

N° CON DISCAPACIDAD

PERSONA QUE REGISTRA

GRUPO

Participación

¿Todas las personas han podido participar de forma significativa? ¿Algún momento ha generado exclusión no prevista?

Ajustes realizados

¿Qué cambios se han hecho durante la sesión y por qué? ¿Han sido suficientes?

Dinámica de grupo

¿Cómo han sido las interacciones? ¿Se crean patrones que se deban modificar?

Aprendizaje para el diseño siguiente

¿Qué se mantiene, qué se modifica y qué se descarta?

Ficha de evaluación

Valora con una escala los cuatro criterios prácticos y compáralos entre sesiones para detectar patrones. Marca la casilla que corresponda.

CRITERIO	NO LOGRADO (1)	PARCIAL (2)	LOGRADO (3)	CON CRECES (4)
Participación y consignas: instrucciones comprensibles y participación voluntaria, equitativa y con alternativas.	☐	☐	☐	☐
Flexibilidad y ritmos: ajuste continuo del ritmo y los tiempos en función de lo que ocurre en el grupo.	☐	☐	☐	☐
Interacción y vínculo: roles equilibrados e interdependencia positiva entre participantes.	☐	☐	☐	☐
Seguridad emocional y pertenencia: entorno predecible y libre de prejuicios, sin exposición de dificultades individuales.	☐	☐	☐	☐

Observaciones generales

09

Glosario

Documento elaborado por **Fundación Best Buddies España**.

Asistencia personal

Apoyo prestado por una persona para que otra pueda realizar aquellas actividades que no puede hacer por sí misma, respetando siempre sus decisiones. En ocio infantil, puede consistir en acompañar desplazamientos, facilitar el uso de materiales o apoyar en el aseo y la alimentación. No sustituye a la persona: le permite participar con autonomía.

Comunicación aumentativa y alternativa (CAA)

Conjunto de sistemas que complementan o sustituyen al habla: pictogramas, tableros de comunicación, gestos, imágenes o dispositivos electrónicos. Permiten que quien tiene dificultades para expresarse oralmente pueda elegir, responder y participar en la actividad.

Desregulación

Estado en el que una persona pierde temporalmente la capacidad de gestionar sus emociones o la información sensorial que recibe, y no puede responder a la actividad. Puede manifestarse como agitación, bloqueo, llanto o retirada. Suele ir precedida de señales que el equipo puede detectar y anticipar.

Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)

Enfoque que consiste en diseñar la actividad desde el inicio contemplando las distintas formas de comprender, participar y expresarse, de modo que nadie tenga que solicitar una adaptación individual. Por ejemplo: presentar las instrucciones a la vez de forma verbal, con pictogramas y mediante demostración. Lo que resulta imprescindible para algunos participantes acaba siendo beneficioso para todos.

Comunicación aumentativa y alternativa (CAA)

Conjunto de sistemas que complementan o sustituyen al habla: pictogramas, tableros de comunicación, gestos, imágenes o dispositivos electrónicos. Permiten que quien tiene dificultades para expresarse oralmente pueda elegir, responder y participar en la actividad.

Lenguaje bimodal

Sistema de comunicación que combina el habla con signos manuales, siguiendo la estructura gramatical del castellano. Se diferencia de la lengua de signos española (LSE), que es una lengua propia con su propia gramática. El bimodal resulta útil

como apoyo a la comprensión en grupos donde conviven distintas formas de comunicarse.

Panel de anticipación

Soporte visual que muestra la secuencia de momentos que tendrá la sesión, normalmente con imágenes o pictogramas. Se presenta al inicio y permite que los participantes sepan qué va a ocurrir y cuándo, lo que reduce la incertidumbre y facilita la participación.

Productos de apoyo

Cualquier producto, equipo o dispositivo que permite a una persona realizar una actividad que de otro modo le resultaría difícil o imposible: sillas de ruedas, bastones, audífonos, lupas o atriles, adaptadores para materiales, cascos de reducción de ruido u objetos de autorregulación. Sustituye al término «ayudas técnicas», ya en desuso.

Audiodescripción

Narración en voz de la información visual relevante que no se percibe con el sonido: qué ocurre en pantalla, quién aparece, dónde sucede. En ocio infantil se aplica cuando la actividad incluye vídeos, proyecciones o espectáculos.

Macrotypo

Texto impreso en cuerpo grande y tipografía sencilla, sin adornos ni cursivas, para facilitar la lectura a personas con baja visión. Suele situarse a partir de 16-18 puntos, según la persona y el soporte.

Alto contraste

Diferencia marcada entre la figura y el fondo (por ejemplo, negro sobre amarillo o blanco sobre azul oscuro) que permite distinguir textos, materiales o los bordes de un espacio. Se aplica tanto a documentos como a materiales de juego y señalización.

Lengua de signos española (LSE)

Lengua propia de la comunidad sorda en España, con gramática y vocabulario propios; no es una traducción gestual del castellano. Cuenta con reconocimiento legal como lengua oficial en el Estado español.

Intérprete de lengua de signos

Profesional que traduce entre la lengua oral y la LSE. Debe situarse en un punto visible y bien iluminado, y el equipo debe dirigirse siempre a la persona sorda, no al intérprete.

Bucle magnético

Instalación que envía el sonido directamente al audífono o implante de la persona, sin ruido de fondo ni eco. Requiere que el dispositivo tenga posición T activada. Puede ser fijo en una sala o portátil.

Referencias

1. Gorbeña, S., González, V. J. y Lázaro, Y. (1997). El derecho al ocio de las personas con discapacidad (Documentos de Estudios de Ocio, n.º 4). Universidad de Deusto.
2. Schalock, R. L. y Verdugo Alonso, M. Á. (2003). Calidad de vida: Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Alianza Editorial.
3. Guirao, M. J. y Vega, A. M. (2012). La participación en actividades de ocio de personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 43(242), 63-84.
4. Buttner, J. y Tierney, E. (2005). Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities*, 9(1), 25-42.
5. Peck, C. A., Donaldson, J. y Pezzoli, M. (1990). Some benefits nonhandicapped adolescents perceive for themselves from their social relationships with peers who have severe handicaps. *Journal of the Association for Persons with Severe Handicaps*, 15(4), 241-249.
6. CAST. (2018). Universal design for learning guidelines.
<https://udlguidelines.cast.org>
7. Alba Pastor, C. (Coord.) (2018). *Diseño Universal para el Aprendizaje: educación para todos y prácticas de enseñanza inclusivas*. Madrid: Morata.
8. Verdugo Alonso, M. Á., Schalock, R. L. y Gómez-Sánchez, L. E. (2021). El modelo de calidad de vida y su aplicación a la unión tras veinticinco años de caminos paralelos. *Siglo Cero*, 52(3), 9-28.
9. Badia Corbella, M. y Longo Araújo de Melo, E. (2009). El ocio en las personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 40(3), 30-44.



GUÍA PRÁCTICA

OCIO INCLUSIVO PARA LA INFANCIA CON DISCAPACIDAD

Diseñar experiencias de ocio donde todas las personas participan en igualdad de condiciones.

Documento elaborado por **Fundación Distintos**, entidad acreditada por Best Buddies Internacional como **Best Buddies España**, para **Fundación Once**.