



Guía de recreación social y acondicionamiento físico



La información proporcionada a través de esta guía es para ayudarlo a localizar oportunidades sociales, recreativas y de acondicionamiento físico en el área local. El Harbor Regional Center no avala a las agencias, individuos, programas y organizaciones que aparecen en esta guía. La información contenida en esta guía se actualizó en MAR/2022 y está sujeta a cambios en cualquier momento.

Guía de recreación social y acondicionamiento físico Actualizado en MAR/2022

PROGRAMAS DE ARTE, DANZA Y MÚSICA

Able Arts Work: *Able ARTS Work* se fundó en 1981 como una organización sin ánimo de lucro para proporcionar servicios inclusivos a personas con discapacidades del desarrollo, autismo y a TODAS las personas a través de las terapias y la educación de las artes creativas, música, danza/movimiento, drama/teatro, artes visuales, medios de comunicación y artes digitales.

Visite el sitio web: learnforlife@ableartswork.org

Art Box Academy: Las Cajas de Arte y Actividades (*Art & Activity Boxes*) incluyen una Lección de Artista Maestro o de Arquitectura (*Master Artist or Architecture Lesson*), además de 5 a 9 atractivas actividades, todo ello diseñado, empaquetado y entregado en cajas de autor. ¡Los niños disfrutan de horas de creatividad y juego prolongado!

Visite el sitio web: <https://theartboxacademy.com/>

Fun to Create: *Fun to Create* le trae, o le envía, todo lo que usted necesita para un proyecto creativo personalizado que puede compartir con su familia y amigos. Con 20 años de experiencia trabajando en entornos de hogares de grupo, Susan proporcionará actividades atractivas para grupos pequeños y grandes con un verdadero talento para ayudar a otros a crear un proyecto de arte o artesanía.

Visite el sitio web: www.funtocreate.net o llame al (540) 336-8346

Always Dancing Project: Clases gratuitas de baile Zoom para personas con discapacidades del desarrollo.

Visite el sitio web: <https://sites.google.com/view/alwaysdancingproject/home>

Envíe un *email* a Elliana Kim a alwaysdancingproject@gmail.com

Otros idiomas admitidos: español

Down For Dance: *Down For Dance (DFD)* ofrece programas de danza de alta calidad para personas con síndrome de Down. *DFD*

ofrece diferentes estilos y da clases en *Long Beach, Huntington Beach y Costa Mesa.*

Visite el sitio web: www.downfordance.org

Contacte a Annie Griffith por *email* annie@downfordance.org o llame al (949) 478-3224

Otros idiomas admitidos: español

Jazz Hands for Autism: Si está interesado en aprender a tocar un nuevo instrumento, considere la posibilidad de tomar clases de guitarra o piano por Zoom. Para obtener más información, envíe un *email* a info@jazzhandsforautism.org

Estudio de Danza y Acondicionamiento Físico Kick It Up (Kick It Up Dance and Fitness Studio): El Estudio de Danza y Acondicionamiento Físico *Kick It Up* ofrece clases de baile para niños y niñas de todas las edades. La utilización de una amplia variedad de estilos permite a todos los estudiantes la oportunidad de recibir una educación artística completa. En el sitio web encontrará descripciones de cada clase y sus niveles para ayudarlo a elegir las más adecuadas para usted.

Visite el sitio web: www.kickitup.com

Música para Recordar (Music to Remember) de LA Opera: Música para Recordar se inspira en el poderoso (y científicamente probado) papel que desempeña la música en la restauración del cuerpo, el alma y la memoria. Estos recitales virtuales semanales con la artista docente de *LA Opera*, Nandani Sindha, simulan el recuerdo e invitan suavemente a la reflexión a través de canciones conocidas y queridas mientras se canta o se firma junto a Nandani. Contacte a Tate Shoebridge por *email* tshoebridge@laopera.org o (213) 972-8013

Musicoterapia de McKee (McKee Music Therapy): La *McKee Music Therapy* es una profesión de salud establecida en la que la música se utiliza dentro de una relación terapéutica para abordar las necesidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales de las personas. Ofrece clases de música para estudiantes de todas las edades.

Visite el sitio web: www.mckeemusictherapy.com

Contacte por *email* en cm@mckeemusictherapy.com o llame al (714) 348-4248

Music Together: Celebrando 23 años de llevar *Music Together* a las familias de nuestra comunidad, *Music Together* es un programa de música y movimiento para la primera infancia, aclamado internacionalmente, para niños desde el nacimiento hasta los 5 años y los adultos que los quieren. Se ofrecen clases basadas en la investigación, llenas de diversión y apropiadas para el desarrollo, con el fin de que las familias participen en la creación de música activa para mejorar el desarrollo de las habilidades musicales básicas de cantar en tono y mantener un ritmo constante.

Visite el sitio web: www.musictogetheratthebeach.com

Envíe un *mail* a: mtatbeach@gmail.com o llame o envíe un mensaje de texto al (562) 264-5543

Musicoterapia Rise and Shine (Rise and Shine Music Therapy): *Rise and Shine Music Therapy* atiende a niños y jóvenes con discapacidades, así como a personas de todas las edades con necesidades de salud mental. Las sesiones individuales de musicoterapia se ofrecen a domicilio, en la comunidad y de forma virtual a través de *Zoom*. Las sesiones en grupo están disponibles bajo petición. *Rise and Shine* también se enorgullece de ofrecer clases de música, tanto en persona como virtualmente, a personas de todas las edades y niveles de habilidad.

Visite el sitio web: www.riseandshinemusictherapy.com o llame al (310) 465-5160

PROGRAMAS DE LA CIUDAD

Ciudad de Bellflower: Es posible que los programas de necesidades especiales para niños, desde los 6 años hasta la edad adulta, con discapacidades físicas o de desarrollo o con autismo no estén en sesión en este momento. Para obtener información sobre el centro recreativo virtual y los recursos disponibles para los residentes de *Bellflower*, visite el sitio web de la ciudad: https://www.bellflower.org/departments/parks__recreation/index.php

Ciudad de Carson: El programa de recreación terapéutica está diseñado para satisfacer las necesidades recreativas, sociales y físicas de las personas con discapacidad. Este programa ofrece clases, entrenamiento deportivo y bailes con grupos específicos por edades para los 8-12 años, 13-17 años y 18 años o más.

Para obtener más información, llame al (310) 835-0212, Ext. 1470, o envíe un *email* a emalumal@carson.ca.us

Visite el sitio web: http://ci.carson.ca.us/CommunityServices/Special_Needs.aspx

Ciudad de Cerritos: Programas de recreación y actividades adaptadas que incluyen actividades para niños de 3 años en adelante, la mayoría de las actividades son solo para residentes de *Cerritos*. Para obtener información, llame al (562) 916-1254.

Visite el sitio web: http://www.cerritos.us/RESIDENTS/recreation/adaptive_recreation.php

Ciudad de Lakewood: Las actividades recreativas adaptadas están diseñadas para ofrecer igualdad de oportunidades de recreo y ocio a las personas con necesidades especiales de entre 8 años y la edad adulta, que pueden funcionar con una proporción de 1:4 entre personal y participantes. Llame al (562) 865-1717.

Visite el sitio web: <https://www.lakewoodcity.org/Things-to-Do/Park-Recreation-Programs/Adaptive-Recreation>

Ciudad de Long Beach: Se ofrecen programas de actividades recreativas adaptadas para preescolares, jóvenes y adultos, que incluyen oportunidades para desarrollar habilidades musicales y artísticas, mejorar los niveles de acondicionamiento físico y las habilidades deportivas, y disfrutar de la interacción social en la comunidad. Llame al (562) 570-3100 o envíe un *email* a www.LBParks.org Visite el sitio web: <http://www.longbeach.gov/park/business-operations/about/>

Ciudad de Manhattan Beach: Los padres que buscan actividades extraescolares o vacacionales para sus hijos con necesidades especiales no necesitan buscar más que el Programa *REC*, el Campamento *REC*, el Campamento de Verano *REC*, el Programa del Centro de Adolescentes, los Días de Vacaciones del Centro de Adolescentes, el Campamento de Verano del Centro de Adolescentes y el Programa Acuático.

Visite el sitio web: <https://www.citymb.info/departments/parks-and-recreation/youth/children-with-special-needs>

Puede encontrar más actividades de la ciudad de *Manhattan Beach* en la guía de actividades *MANHAPPENINGS* y en el sitio web del *Golden Heart Ranch*: <http://www.goldenheartranch.org>

Ciudad de Norwalk: El programa *CLASS* es para edades entre 6 y 22 años y es un programa extraescolar divertido e

interactivo. El programa *HEART* está dirigido a niños, adolescentes y adultos con discapacidades de desarrollo, físicas o de aprendizaje a partir de los 13 años y más.

Para inscribirse en los programas o ser añadido a la lista de correo, llame al (562) 929-5922. Visite el sitio web:

<https://www.norwalk.org/city-hall/departments/recreation-park-services/adaptive-recreation>

Ciudad de Rancho Palos Verdes: El programa *REACH* atiende a las necesidades sociales y recreativas de los jóvenes y adultos jóvenes de *Palos Verdes* y *South Bay*.

Para obtener información, llame al (310) 544-5266 o envíe un *email* a REACH@rpvca.gov

Visite el sitio web: <http://www.rpvca.gov/192/REACH-Program>

Programas de actividades recreativas y deportes adaptados (*Adapted Sports and Recreation*) de la ciudad de Torrance: Las actividades recreativas y los deportes adaptados ofrecen actividades y asistencia especial a personas de 13 años o más con discapacidad intelectual. El programa *PALS* es un club social para personas de 13 años y más. El programa de actividades recreativas y deportes adaptados ofrece deportes integrados durante todo el año para quienes tienen 13 años y más.

Para obtener información, llame al (310) 618-2934 o envíe un *email* a Charlene Walker a CWalker@TorranceCA.gov

Visite el sitio web:

<https://www.torranceca.gov/services/recreation-services/adaptive-recreation-and-sports>

PARQUES DE ENTRETENIMIENTO, DE ATRACCIONES Y TEMÁTICOS

Películas Orientadas a los Sentidos (*Sensory Friendly Films*) de AMC: Para los invitados y las familias con autismo u otras necesidades especiales, el programa está disponible el segundo y cuarto sábado (para familias) y los miércoles por la noche (para público adulto) de cada mes. Visite el sitio web para conocer las ubicaciones y la lista de películas: <https://www.amctheatres.com/programs/sensory-friendly-films#movies>

Aquarium of the Pacific: El *Aquarium of the Pacific* ofrece eventos especiales a lo largo del año, como las Mañanas de las Familias con Autismo (*Autism Family Mornings*), la Noche de las Familias con Autismo (*Autism Families Night*) y el Festival de las Capacidades Humanas (*Festival of Human Abilities*) a finales de enero. Para obtener información sobre los próximos eventos, visite el sitio web: <http://www.aquariumofpacific.org/events>

Programa de Participación de la Comunidad (*Community Involvement Program, CIP*) de Disneyland: El programa diurno *Mi Día Mágico* (*My Magical Day*) de Disneyland (antes *CIP*) sigue suspendido. Consulte el sitio web para ver las actualizaciones: <https://publicaffairs.disneyland.com/CIP/>

Para obtener información sobre la actualización del **Servicio de Acceso para Discapacitados (*Disability Access Service, DAS*)** de los Parques *Disneyland*, visite el sitio web: <https://disneyland.disney.go.com/guest-services/guests-with-disabilities/>

Zoológico de Los Ángeles: Conozca las más de 270 especies diferentes que tienen su hogar en el zoológico. Las principales exposiciones lo transportarán a biomas de todo el mundo. Los jardines cuentan con una increíble variedad de plantas, desde orquídeas de *Hong Kong* hasta palmeras mexicanas. Para muchos visitantes, la vida vegetal es una atracción tan grande como la vida salvaje. Abierto de 10 a.m. a 5 p.m. todos los días, excepto el día de Acción de Gracias y el día de Navidad (25/DIC).

Visite el sitio web: www.lazoo.org

Otros idiomas admitidos: español

Sesame Place San Diego: Este nuevo parque temático está diseñado para dar vida a “*Sesame Street*”. Cuando abra al público el sábado 26/MAR/2022, contará con una serie de adaptaciones para acoger a los niños con discapacidad. Como Centro Certificado en Autismo (*Certified Autism Center*), *Sesame Place San Diego* ofrecerá espacios tranquilos designados en todo el parque. Todo el personal recibirá una capacitación en sensibilización y concienciación sobre el autismo antes de la apertura y habrá una guía sensorial disponible en el sitio web del parque para ayudar a las familias a preparar su visita. Para obtener más información, visite el sitio web: www.sesameplace.com

Seegerstrom Center for the Arts: Este centro de *Costa Mesa* ofrece espectáculos aptos para familias y para personas con sensibilidad, así como algunas interpretaciones bilingües y de *ASL* en su teatro más pequeño.

Visite el sitio web: <https://www.scfta.org/Plan-Your-Visit/Sensory-Friendly.aspx>

Tickets at Work: Se puede acceder a descuentos en línea para *Knott's Berry Farm*, parques de atracciones, hoteles, coches de alquiler, cines, etc. durante todo el año registrándose como miembro gratuito en: www.TicketsatWork.com/knotts. Al registrarse, utilice el código de empresa del HRC: **KBFHRC**

PLAYAS DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES

Las sillas de ruedas de playa están equipadas con ruedas grandes y anchas que pueden rodar por la arena sin hundirse. Suelen requerir que los usuarios vayan acompañados de alguien que los empuje, aunque varios lugares de *California* ofrecen sillas motorizadas que pueden ser autopropulsadas.

Cada lugar tiene un número diferente de sillas disponibles y un promedio de una o dos por sitio. Las políticas de reservación pueden variar, así que llame antes para conocer los detalles.

Para conocer las ubicaciones en todo el estado, visite el sitio web de la Comisión Costera de *California* (*California Coastal Commission*): <https://coastal.ca.gov/access/beach-wheelchairs.html#text>

Las playas del condado de L.A. que ofrecen sillas de ruedas gratuitas son:

- *Belmont Shore* en *Alfredo's Granada Ave. concession stand, Long Beach*, (562) 477-6820
- *Cabrillo Beach, San Pedro*, (310) 372-2162
- *Catalina Island*, (310) 510-1622
- *Dockweiler State Beach, Playa del Rey*, (310) 372-2162
- *El Porto Beach, Manhattan Beach*, (310) 372-2162
- *Hermosa City Beach*, (310) 372-2162
- *Leo Carrillo State Beach, Malibu*, (310) 457-4665
- *Manhattan Beach*, (310) 372-2162
- *Mother's Beach, Marina del Rey*, (310) 394-3261
- *Santa Monica Beach* en *Annenberg Community Beach House, 415 PCH*, (310) 458-4904
- *Santa Monica Beach* en *Perry's Café, 400 Ocean Front Walk*, (310) 452-2399
- *Topanga Beach, Malibu*, (310) 394-3261
- *Torrance County Beach, Torrance*, (310) 372-2162
- *Will Rogers State Beach, Pacific Palisades*, (310) 394-3261
- *Zuma Beach County Park, Malibu*, (310) 457-2525

PROGRAMAS SOCIALES Y CAMPAMENTOS

Campamento Paivika de AbilityFirst: Para niños, adolescentes y adultos con discapacidad. El Campamento *Paivika* tiene previsto celebrar su campamento 2022 en sus instalaciones este verano. También desarrollarán un componente virtual del programa de verano que será gratuito para los campistas que no puedan asistir en persona.

Visite el sitio web: <https://www.abilityfirst.org/camp-paivika/> o envíe un *email* a camppaivika@abilityfirst.org

Distrito de la Biblioteca de Palos Verdes (Palos Verdes Library District, PVLD): El PVLD ofrece actualmente programas virtuales para todas las edades. También tienen la Hora del Cuento (*Story Time*) y otros programas.

Visite el sitio web: <https://pvld.org/virtual>

Contacte a Marisa Perley al (310) 377-9584, Ext. 238, o por *email* mperley@pvld.org

Grupo Comunitario de Club 21 South Bay: Eventos mensuales que incluyen citas de juego para niños de 0 a 5 años, un grupo de jóvenes y reuniones los lunes por la noche para padres y cuidadores.

Visite el sitio web:

<http://clubtwentyone.org/programs/community-groups/south-bay-community-group.html>

Campamento de Easterseals Southern California: Para niños y adultos con discapacidades, este campamento de una semana de duración tendrá lugar del 31/JUL al 06/AGO/2022 cerca de *Big Bear*, en el campamento *Oakes*, en las montañas de *San Bernardino*, a una altura de 7,300 ft. La proporción de consejeros por campista es de 1:2.

Visite el sitio web: <http://www.easterseals.com/southernca/our-programs/camping-recreation/>. Envíe un *email* al director del programa de campamento amanda.showalter@essc.org o llame al (951) 264-4855

Exceptional Kids Organization (EKO): EKO ha organizado bailes mensuales a través de *Zoom* durante toda la pandemia para los estudiantes de *SW SELPA* de 14 años en adelante. Los bailes presenciales se celebrarán a partir de

MAR/2022 y, como siempre, ¡se celebrará un maravilloso baile de graduación en junio! Consulte el sitio web para conocer la variedad de otros eventos y actividades divertidas que se ofrecen.

Visite el sitio web: www.ekpto.com o contacte a Sandra DeMond por *email* sdemonathome@aol.com

Otros idiomas admitidos: español

Friendship Foundation South Bay: Para niños y jóvenes de 5 a 30 años. La *Friendship Foundation* ofrece una variedad de programas sociales, recreativos y de relevo a lo largo del año. Los participantes se emparejan con un estudiante voluntario. Visite el sitio web: <http://www.friendshipfoundation.com/> o llame al (310) 214-6677

Niñas Exploradoras del Gran Los Ángeles (Girl Scouts of Greater Los Angeles): Promover la inclusión de niñas con necesidades especiales para que participen en las tropas locales de niñas exploradoras.

Visite el sitio web: www.girlscoutsla.org

Contacte a Cecilia Tapia, especialista en reclutamiento, por *email* Ctapia@girlscoutsla.org

Golden Heart Ranch: Programas para adolescentes y adultos jóvenes centrados en las habilidades sociales y de vida a través de clases de cocina, club de acondicionamiento físico de pista, clubes de cena y baile, días de voluntariado, campamentos de verano y programas Los Padres También Importan (*Parents Matter Too*).

Visite el sitio web: <http://www.goldenheartranch.org>

Contacte a Bárbara Pacheco por *email* barbara@goldenheartranch.org o llame al (310) 798-9933

ICAN (California Abilities Network): Con sede en *Redondo Beach*, ICAN ofrece salidas entre semana y de fin de semana durante todo el año y experiencias de campamentos de una semana en verano.

Visite el sitio web: www.icanla.net

Contacte a Scott o Louise Elliott al (310) 374-8295

LBC Hero Squad: *LBC Hero Squad* fue fundado en 2016 por un grupo de padres como medio de concienciación y educación a la comunidad sobre el autismo. Su misión es crear y llevar a cabo eventos escolares y comunitarios para concienciar, educar y promover la aceptación, la amabilidad y la inclusión de los niños y jóvenes con autismo y otras necesidades especiales.

Visite el sitio web: <https://sites.google.com/view/lbcherosquad/home>

Email de contacto lbchsinquiries@gmail.com

My Social Club (MSC): *MSC* es un lugar para las amistades, la comunidad y las habilidades sociales para los jóvenes adultos con necesidades especiales y está atendido por dos profesoras de educación especial, Elizabeth Dolenga y Sylvia Owens. Visite el sitio web: www.MySocialClub.net Llame al (310) 429-6191 o al (310) 488-5648

New Adventures (Life Steps): *New Adventures* es un grupo social semanal que se reúne en *Torrance* para quienes tienen 25 años y más. Las actividades del grupo se planean con un mes de antelación y varían, pero pueden incluir bolos, paseos por el muelle de *Redondo Beach*, cenas, etc.

Contacte a Robert Turner, director, al (562) 366-7144

Momentum Pediatric Therapy Network (PTN): *Momentum PTN* ofrece durante todo el año programas de habilidades sociales e integración en la comunidad para niños y adolescentes de 4 a 18 años. El Campamento Escapadas, un campamento de verano anual para niños de 5 a 14 años con problemas de desarrollo y sus hermanos, tiene lugar en agosto. Los programas de habilidades sociales y de verano de *Momentum PTN* están dirigidos por terapeutas ocupacionales, físicos y del habla.

Visite el sitio web: <https://momentum4all.org/pediatrictherapynetwork/> o llame al (310) 328-0276

DEPORTES, RECREACIÓN Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

ACEing Autism: Un programa de tenis especialmente diseñado para niños con autismo.

Para obtener información sobre *Torrance* y *Long Beach*, visite el sitio web: www.aceingautism.com

Otros idiomas admitidos: Los voluntarios hablan varios idiomas, incluido el *ASL*

Aquatic Explorations: Ofrece clases para las necesidades individuales de cada estudiante, desde principiantes hasta competidores y cualquier persona con necesidades especiales. Ubicada en *Los Alamitos, California*, donde instructores expertos enseñan en una piscina cubierta y climatizada a 92 grados, durante todo el año.

Visite el sitio web: www.aquaticexplorations.com o contacte por *email* aquaticexplorations@gmail.com

A.skate Foundation: *A.skate* introduce a los niños con autismo en el mundo del *skateboarding*. Los eventos *A.skate* proporcionan una salida que permite a los participantes ser sociales sin ser “sociales”. Las plazas son limitadas; ¡confirme su asistencia tan pronto como se abra la inscripción!

Visite el sitio web: www.askate.org o envíe un *email* info@askate.org

AYSO VIP Soccer, Redondo Beach: Para niños y adultos con discapacidades físicas o mentales a partir de los 4 años de edad. Los entrenamientos comienzan en septiembre en la *Adams Middle School* en *Redondo Beach* los sábados de 9:00 a.m. a 11:00 a.m.

Contacte a Sean o a Rosangela Kenney al (310) 936-1912 o al *email* rosangelakenney@gmail.com

AYSO VIP Soccer Program Locator: Para niños y adultos con discapacidades físicas o mentales a partir de los 4 años de edad. Para localizar un programa *VIP* (*Very Important Player*, ‘jugador muy importante’) cerca de usted, visite el sitio web: <https://ayso.org/play/vip/>

Buddy Ball, Long Beach/Lakewood: Un programa de béisbol de *Heartwell* para niños y jóvenes con necesidades especiales en el área de *Long Beach/Lakewood*. La temporada va de febrero a junio.

Para obtener información, contacte a Lynette Ingram, directora de *Buddy Baseball*, por *email* lynnning64@att.net

Regístrese en línea: www.heartwellbaseball.com

Otros idiomas admitidos: español

Challenger Baseball, Lakewood: Se ofrece a través de la *Lakewood Little League* para edades comprendidas entre los 4 años y la edad adulta. La temporada va de febrero a mayo.

Visite el sitio web: <https://www.lakewoodlittleleague.org/page/show/2919632-challenger-baseball>

Contacte a Robin Sumner al (562) 229-0500 o por *email* rsumner17@aol.com. Para los hispanohablantes, póngase en contacto con Lori Monninger al (562) 304-8056.

Otros idiomas admitidos: español

Challenger Baseball, Lunada Bay: Se ofrece a través de *Lunada Bay Little League* para edades comprendidas entre los 4 y 22 años. Contacte a Bill Foltz al (310) 444-2496 o por *email* billfoltz@cox.net.

Otros idiomas admitidos: español

Challenger Baseball League Locator: Visite este sitio web para localizar una liga de béisbol *Challenger* en su zona: <https://www.littleleague.org/play-little-league/league-finder/>

Challenger Flag Football and Cheer: Ofrecido a través de *Lakewood Pop Warner*, el *Lakewood Lancers* es para niños de 5 a 18 años con discapacidades cognitivas y físicas.

Póngase en contacto con el director del *Challenger* para obtener información:

<https://www.lakewoodlancers.org/Default.aspx?tabid=1439764>

Fútbol bandera Challenger (Challenger Flag Football): Ofrecido a través de *Palos Verdes Pop Warner*, este es un programa estructurado de fútbol bandera para los participantes de 5 a 18 años con necesidades especiales. Los entrenamientos comienzan en agosto.

Visite el sitio web: <http://www.pvfootball.assn.la/Page.asp?n=95566&org=PVFOOTBALL>

Email: brucehum111@gmail.com

Animación Challenger (Challenger Cheer): Ofrecido a través de *Palos Verdes Pop Warner*, este es un programa de animación para los participantes de 5 a 18 años con necesidades especiales. Los entrenamientos comienzan en agosto.

Visite el sitio web: www.pvfootball.org

Domingos de sensibilidad sensorial (Sensory Sensitive Sundays) de Chuck E. Cheese: *Chuck E. Cheese* ofrece una experiencia sensorial el primer domingo de cada mes en los locales participantes, abriendo dos horas antes de su horario habitual. Estos eventos de sensibilidad sensorial incluyen personal capacitado y atento que trabaja para asegurar que cada huésped tenga una visita llena de diversión donde su misión es crear un evento que permita a TODOS los niños ser un niño.

Visite el sitio web: <https://www.chuckecheese.com/events/sensory-sensitive-sundays/>

Exceptional Day of Play: *Exceptional Day of Play (EDP)* es una organización dedicada a ofrecer actividades accesibles a los niños de *Long Beach*. Cada evento cuenta con actividades universalmente diseñadas para niños de todas las capacidades. Los eventos incluyen cubos sensoriales, juegos de agua, artesanías y juegos interactivos, accesibles para todos los niños. Dos estudiantes de preparatoria fundaron *EDP* con la intención de crear un espacio seguro para los niños con necesidades especiales y sus familias.

Visite el sitio web: <https://exceptionaldayofplay.com/> Email: exceptionaldayofplay@gmail.com

Otros idiomas admitidos: español

Galaxy Junior: Para bebés y niños de 18 meses a 6 años, esta es una oportunidad emocionante y no competitiva para aprender el juego del fútbol mientras se desarrolla física, social y mentalmente. Estos grupos de edades específicas requieren la participación de los padres y no están diseñados específicamente para niños con necesidades especiales, pero son inclusivos.

Visite el sitio web: <https://youth.lagalaxy.com/galaxy-juniors/>

Email: shanya.lopez@lagalaxysc.com

Gladius Athletic Foundation: Clases de esgrima para personas con necesidades especiales desde los 8 años de edad. El equipo está disponible para la práctica sin costo alguno.

Para conocer los horarios y lugares de las clases, visite el sitio web: <https://www.gladiusathleticfndn.org/> Llame a Nylda Osorio-Vadnais al (424) 337-0622 o por email GAFndn@gmail.com

Long Beach Beauties: Un equipo de animación mixto con necesidades especiales de 8 años y más.

Para obtener información, contacte a Lynette Ingram, directora de animación, por email lynning64@gmail.com

Otros idiomas admitidos: español

Juegos Especiales de la Loyola Marymount University: La misión de los Juegos Especiales es reunir a la comunidad de personas con necesidades especiales de *Los Ángeles* y a la comunidad de la *Loyola Marymount University* en un día de diversión y amistad. Para más información, envíe un email a daveon.swan@lmu.edu o llame al (310) 338-2728

One With The Water: Ofrece clases de natación para niños y adultos de cualquier edad y capacidad. Se centra en la formación individualizada para eliminar las barreras de las personas con necesidades únicas.

Visite el sitio web: www.onewiththewater.org

Pools of Hope: Situado en *Long Beach*, este principal proveedor de programas de ejercicio acuático y fisioterapia desde hace 50 años ofrece rehabilitación y bienestar en aguas cálidas para todas las edades y capacidades. Las piscinas ofrecen opciones acogedoras para personas con problemas físicos o cognitivos. Las instalaciones están equipadas con rampas y ascensores accesibles para quienes dependen de una silla de ruedas o tienen movilidad limitada. Hay sillas de ruedas acuáticas para facilitar el acceso a la terapia y el ejercicio.

Para obtener información adicional, envíe un email a pools@caaquatictherapy.com o llame al (310) 537-2224

Para programar una cita o inscribirse, visite el sitio web: <https://caaquatictherapy.com/>

RED Day: *Keller Williams South Bay* y *Keller Williams Beach Cities* devolverán a la comunidad una celebración especial en mayo para jóvenes adultos con necesidades especiales en la comunidad de *South Bay*. Los jóvenes adultos con necesidades especiales que asisten a programas de transición o programas diurnos y que tienen entre 18 y 60 años de edad y más están invitados a asistir a un día de diversión, juegos, premios, comida y baile junto con diversas actividades para hacerlos sentir más especiales.

Para obtener más información, contacte a Gerry Nicks al (310) 701-5332.

Equipo de raquetas de nieve Sand Blasters: Este divertido y singular equipo comenzó a practicar en la playa y a competir en la nieve hace 21 años, con una pausa de un año por el COVID-19. Dos madres/entrenadoras, que están certificadas para entrenar el deporte de las raquetas de nieve para personas con discapacidad, crearon el equipo. Los nuevos participantes de todas las edades y capacidades son bienvenidos y se les anima a unirse al equipo en la arena para una o más prácticas o para toda la temporada. Hay juegos adicionales de raquetas de nieve para niños y adultos.

La 20.^a temporada de entrenamientos comenzará el sábado 15/OCT/2022 y continuará hasta principios de FEB/2023.

La temporada termina con un viaje de tres días a *Big Bear* en febrero para competir en los Juegos de Invierno de *Sports 4 Exceptional Athletes (S4EA)*, junto con otros equipos del sur de *California*.

Para ver fotos del equipo en acción, consulte la página de Facebook: **Sand Blasters Snowshoeing Team**

Para obtener más información, envíe un email a Kerry Ryerson a kerry.ryerson@gmail.com

Otros idiomas admitidos: español y tagalo

Escuela de natación *South Bay Aquatics*: Una instalación de natación cubierta durante todo el año con ubicaciones en *Torrance* y *Redondo Beach* para las edades de 6 meses en adelante.

Visite el sitio web: <http://southbayaquatics.com/index.php>

Email de *Redondo Beach*: info@southbayaquatics.com o llame al (310) 937-SWIM (7946)

Email de *Torrance*: torranceinfo@southbayaquatics.com o llame al (310) 325-SWIM (7946)

***Southern California Dance Theatre (SCDT)*:** El *Southern California Dance Theatre* es una compañía de danza sin ánimo de lucro fundada en 1994 que pretende involucrar a la diversa comunidad de la zona de *Long Beach*, especialmente a los jóvenes, y explorar las múltiples facetas de las producciones de danza y las artes teatrales. Con su enfoque en las actuaciones de danza, la educación artística, el *SCDT* busca fomentar el espíritu de equipo y proporcionar roles individuales que utilicen las fortalezas y talentos de cada persona.

Visite el sitio web: <https://www.scdt.com/> o llame al (562) 496-1766

***Special Olympics Southern California (SOSC)*:** El *Special Olympics Southern California* enriquece la vida de 35,000 atletas y sus comunidades en el sur de *California* a través del deporte, la educación y la salud de los atletas. Visite el sitio web: www.sosc.org; envíe un email info@sosc.org o llame al (562) 502-1100.

***Surfers Healing*:** Con sede en el sur de *California*, este original campamento de surf para niños con autismo lleva sirviendo a la comunidad desde 1996. El programa da a los individuos la oportunidad de encontrarse con las olas, de desafiarse a sí mismos y de probar algo nuevo. Las plazas son limitadas; ¡confirme su asistencia tan pronto como se abra la inscripción!

Visite el sitio web para obtener información y el horario del campamento:

<https://www.surfershealing.org/about-us> o llame al (877) 966-SURF (7873)

***SwimScaape*:** Ofrece clases de natación y terapia de natación para todas las edades y capacidades. El personal cuenta con dos certificaciones de adaptación, incluyendo experiencia en procesamiento sensorial, movimiento y técnicas de comportamiento. Los niños y los adultos aumentan el conocimiento de sí mismos y aprenden habilidades que van desde la seguridad básica en el agua hasta la técnica avanzada de las brazadas.

Visite el sitio web: www.swimscaape.com

***We Rock The Spectrum Kid's Gym*:** Un gimnasio infantil cubierto para edades comprendidas entre los bebés y los 13 años que ofrece una filosofía inclusiva con equipos sensoriales únicos diseñados específicamente para ayudar a los niños con trastornos del procesamiento sensorial. Abierto para el alquiler de instalaciones privadas y el juego abierto de baja capacidad para familias con niños de todas las capacidades, los que tienen necesidades especiales y los que no. Para más ubicaciones: <https://www.werockthespectrumkidsgym.com/our-location>

Hay dos lugares en el área de servicio del *HRC*:

Long Beach: <http://www.werockthespectrumlongbeach.com/>, envíe un email a info@werockthespectrumlongbeach.com o llame al (562) 386-2495

Redondo Beach: <http://www.werockthespectrumredondobeach.com/>

envíe un email a info@werockthespectrumredondobeach.com o llame al (310) 318-7191

***5-Eleven Hoops*:** *5-Eleven Hoops* proporciona entrenamiento terapéutico de básquetbol a niños con espectro autista y otras discapacidades. Stacy McAlister, exjugador profesional de básquetbol, creó *5-Eleven Hoops* en su propio patio aprovechando su formación y conocimientos previos. Stacy ha creado un sistema de ejercicios y jugadas de básquetbol para fomentar la deportividad, las habilidades sociales, la coordinación, la fuerza y el desarrollo cognitivo de los niños con autismo. Inspirado por ayudar a su propio hijo a aprender, crecer y desarrollarse durante las primeras etapas de su diagnóstico de autismo, McAlister creó y desarrolló este programa.

Visite el sitio web: <https://www.5elevenhoops.com/>, envíe un email a info@5elevenhoops.com o llame al (310) 612-5440

PARQUES ESTATALES Y NACIONALES

Departamento de Pesca y Vida Silvestre de *California* (*California Department of Fish and Wildlife*): Se puede obtener una licencia de pesca gratuita para cualquier persona que tenga una discapacidad del desarrollo. Se requiere una carta de certificación de un médico autorizado o de un coordinador de servicios del Centro Regional del estado

con membrete que certifique la discapacidad del desarrollo del solicitante. Para obtener más información y la solicitud, visite el sitio web: <https://nrm.dfg.ca.gov/FileHandler.ashx?DocumentID=111500&inline>

Parques Estatales de California (California State Parks): Para las personas con discapacidades permanentes, el costo del pase de descuento para discapacitados de por vida es de \$3.50. El pase de descuento para discapacitados da derecho a su portador a un descuento del 50% para el uso de todas las instalaciones básicas (incluido el uso diario de vehículos, la acampada familiar y las tarifas de uso de embarcaciones) en cualquier unidad del Sistema de Parques Estatales de California (California State Park System) operado por el Departamento de Parques y Recreación de California (California Department of Parks and Recreation), excepto el SHM de Hearst San Simeon. El titular del pase debe presentar el pase de descuento para discapacitados y un permiso de conducir válido de California u otro documento de identidad adecuado con fotografía, junto con cualquier reserva de campamento, y pagar las cuotas suplementarias al entrar en la unidad del parque. Aquí está el enlace para la solicitud: <http://www.parks.ca.gov/pages/737/files/DPR818a.pdf>.

Parques Nacionales y Terrenos Recreativos Federales (National Parks and Federal Recreational Lands): Los ciudadanos estadounidenses o los residentes permanentes en Estados Unidos que tengan una **discapacidad permanente** determinada por un médico pueden obtener un **pase de acceso** gratuito y de por vida. Puede obtener el pase de acceso **en persona, con la documentación adecuada**, en un lugar de recreo u oficina federal participante. Busque en el sitio web las **ubicaciones de los sitios** que emiten el pase de acceso. También puede obtener el pase de acceso a través de un pedido por correo a USGS por una cuota de \$10 por el procesamiento de los documentos. Los que soliciten el pase de acceso por correo deben presentar una **solicitud en papel** debidamente llenada, una prueba de residencia y documentación sobre una discapacidad permanente (no tiene que ser una discapacidad del 100%). Una vez recibido el paquete de solicitud, se verificará la documentación y se emitirá un pase, con el nombre del propietario del pase preimpreso, al solicitante. Para conocer la ubicación de los sitios, una solicitud o más información, visite el sitio web: <https://store.usgs.gov/access-pass>

PROGRAMAS DE EQUITACIÓN TERAPÉUTICA

Dream Catcher of Los Angeles: Nuestra misión es mejorar la vida de niños, adultos y veteranos con discapacidades cognitivas, físicas y emocionales a través de los beneficios de la equitación terapéutica y otras actividades asistidas por caballos, al tiempo que servimos a la profesión de la equitación terapéutica mediante la formación y la educación. Visite el sitio web: www.dreamcatcherla.com

Contacte por *email* en Info@dreamcatcherla.com o llame al (310) 350-1311

Ride to Fly: Ride to Fly es una organización sin ánimo de lucro que se dedica a ofrecer equitación terapéutica y las experiencias de aprendizaje asociadas a ella a niños a partir de 4 años, incluidos los adultos con discapacidades físicas, cognitivas o emocionales, en un entorno seguro y enriquecedor. Ride to Fly se ubica en el 50 Narcissa Drive en Rancho Palos Verdes.

Visite el sitio web: www.ridetofly.com o llame al (310) 541-4201

Ride Your Horse: La misión de este programa en Cerritos es mejorar la vida de las personas con discapacidades mediante proporcionar de forma segura actividades y terapias asistidas por caballos de alta calidad. También se ofrecen actividades y terapias no relacionadas con la equitación.

Visite el sitio web: www.rideyourhorsecerritos.com

Contacte por *email*: rhecerritos@gmail.com o llame al (562) 677-4077

Therapeutic Riding Center: Ofrece servicios a niños y adultos de todas las edades con discapacidades en forma de actividades asistidas por caballos. El Centro se ubica en el 18381 Goldenwest Street en Huntington Beach.

Visite el sitio web: <http://www.trchb.org/> o llame al (714) 848-0966

Valley View Vaulters: Las clases de salto se imparten a cualquier persona, de cualquier edad y de cualquier capacidad en un entorno inclusivo. Las clases se ofrecen en Long Beach los lunes y en Lake View Terrace de martes a sábado.

Visite el sitio web: <http://www.valleyviewvaulters.com> o llame al (818) 302-0153

OTROS PROGRAMAS DE LA ZONA: CERCANOS Y LEJANOS

Béisbol Alternativo (Alternative Baseball): Esta es una nueva oportunidad que llega al sur de California. Taylor Duncan, de Dallas, Georgia, es un joven con autismo y es el comisionado/director de la Organización de Béisbol

Alternativo (*Alternative Baseball Organization*). Se trata de una auténtica experiencia de béisbol para que los adolescentes mayores de 15 años y los adultos con autismo y otras discapacidades adquieran habilidades sociales y físicas para tener éxito en la vida dentro y fuera del campo. Taylor espera reclutar entrenadores y jugadores para un nuevo equipo en el condado de *Orange*.

Visite el sitio web: www.alternativebaseball.org o envíe un *email* a news@alternativebaseball.org

Mychal's Learning Place: *Mychal's* ofrece programas para niños y adultos que incluyen atención extraescolar, oportunidades deportivas y habilidades para la vida independiente. El programa se ubica en la siguiente dirección: 4901 W. Rosecrans Ave., Hawthorne, CA.

Visite el sitio web: www.mychals.org

Envíe un *email* a info@mychals.org o llame a Ed Lynch, fundador, al (310) 297-9333

Flying Hero Club: El *Flying Hero Club* se creó para hacer sonreír a los niños con una enfermedad grave o una discapacidad. Los niños y los adultos tendrán la oportunidad de volar en una tabla abdominal o en su silla de ruedas y volar tal como los superhéroes de las películas. Ellos volarán aproximadamente 100 pies a través de un lugar determinado, a unos 4 pies de altura, comenzando lentamente y aumentando la diversión según su nivel de comodidad.

Visite el sitio web: https://www.flyingheroclub.com/about_us o envíe un *email* a contact@flyingheroclub.com

Academia de Tenis Jensen-Schmidt para el Síndrome de Down (*Jensen-Schmidt Tennis Academy for Down Syndrome*): Esta Academia ha sido creada y diseñada para satisfacer las necesidades deportivas específicas de los niños y jóvenes con síndrome de Down. El campamento se celebra en *Burbank* en junio.

Visite el sitio web: www.jensen-schmidt.com o envíe un *email* a ajs10s@hotmail.com

Pujols Family Foundation: La Fundación existe para celebrar y honrar a las personas con síndrome de Down y ofrece una variedad de programas enfocados a enriquecer las vidas de las personas y sus familias. Consulte el sitio web para obtener información: <http://www.pujolsfamilyfoundation.org/>. Para inscribirse en las clases de cocina virtuales con los chefs famosos, envíe un correo electrónico a Jen Teemer: jen@pujolsfamilyfoundation.org

Centro de Recreación Adaptada de los EE. UU. (*US Adaptive Recreation Center*), *Bear Mountain, Big Bear City, CA:* Gran programa local que ofrece clases de esquí. Los programas de verano incluyen esquí acuático, motos acuáticas, kayak, surf de remo, vela y pesca. También ofrecen programas de ciclismo de montaña y campamentos de verano para personas con discapacidad.

Visite el sitio web: <http://usarc.org>. Para obtener información, envíe un *email* a: mail@usarc.org, o llame al: (909) 584-0269

Disabled Sports Eastern Sierra, Mammoth, CA: Otro gran programa que ofrece clases de esquí y *snowboard* para personas con discapacidad. Los programas de verano incluyen kayak, escalada, acampada, senderismo, paseos en bicicleta/montaña y paseos a caballo. Sitio web: <http://www.disabledsportseasternsierra.org>

Para obtener información, envíe un *email* a: info@disabledsportseasternsierra.org, o llame a: (760) 934-0791

Unrecables: Somos una organización sin ánimo de lucro, basada en el voluntariado, que atiende las necesidades recreativas de las personas con discapacidad. Promovemos el deporte adaptado y animamos a las personas con discapacidad a participar en actividades deportivas, recreativas y sociales en sus comunidades. De diciembre a mayo, realizamos viajes mensuales de fin de semana para esquiar en *Mammoth Mountain* para nuestros miembros con discapacidad. Nuestros miembros suelen esquiar todo el sábado y el domingo por la mañana con instructores voluntarios de esquí adaptado. Los miembros pueden utilizar nuestro equipo de esquí o traer el suyo propio.

Disponemos de *bi-skis*, *mono-skis* y *3-track* para nuestros socios. También ofrecemos clases de *snowboard* y carreras. Visite el sitio web: <http://unrecables.com/index.html>, *Email:* info@unrecables.org

DEPORTES para Atletas Excepcionales (*SPORTS For Exceptional Athletes, S4EA*): Programa deportivo con sede en *San Diego* que atiende a atletas con discapacidades del desarrollo de 5 años a adultos. El *S4EA* también ofrece los populares campamentos DEPORTIVOS anuales, incluyendo un campamento DEPORTIVO para los campistas que son accesibles a la *ADA* para las personas con problemas de movilidad. Visite el sitio web: <http://www.s4ea.org/> Contacte a Walter Jackson por *email* en sds4ea@gmail.com o llame al (858) 565-S4EA (7432)

Otros idiomas admitidos: español

A Day In The Swamp: *A Day in the Swamp* es un campo de entrenamiento de fútbol de un día para atletas con síndrome de Down. La *Sacred Heart Prep School* de *Atherton, California*, acoge el campamento en agosto. Con la instrucción de

los entrenadores de la escuela y el equipo de fútbol de los *Gators*, los asistentes participan en una variedad de ejercicios, habilidades y un *scrimmage*.

Contacte al entrenador Mark Grieb por *email*: mgrieb@shschools.org

Campamento de Fútbol de las Estrellas (*Football Camp for the Stars*): El Campamento de Fútbol de las Estrellas es un campamento de dos días especialmente destinado a los deportistas con síndrome de Down que aman el fútbol. Con instrucciones de jugadores de fútbol americano de la *NFL*, junto con entrenadores de la *NFL*, universitarios y de escuelas preparatorias. Los asistentes participan en una variedad de ejercicios de fútbol, habilidades y un *scrimmage*. La *Valley Christian School* de *San José, California*, acoge el campamento de fútbol en junio.

Visite el sitio web: www.footballcampforthestars.com o llame al (408) 513-2503

Campamento de Animación de las Estrellas (*Cheer Camp for the Stars*): El Campamento de Animación de las Estrellas es un campamento de dos días especialmente destinado a las jóvenes con síndrome de Down. ¡Con la instrucción del equipo de porristas de la *Valley Christian High School*, las campistas de porristas aprenderán rutinas y animarán a los campistas de fútbol a lo largo de los dos días del campamento y cuando el Campamento de Fútbol de las Estrellas tenga su gran *scrimmage*! El Campamento de Animación se lleva a cabo junto con el Campamento de Fútbol de las Estrellas en junio en la *Valley Christian School, San José, CA*.
Para obtener información, llame al (408) 513-2503