



Kit de Herramientas Inclusivo de Camine con Gusto® del Condado de Lane, Oregon

Guía para los Líderes de Camine con Gusto® para Incorporar Adaptaciones para Personas con Discapacidades y Limitaciones de Movilidad

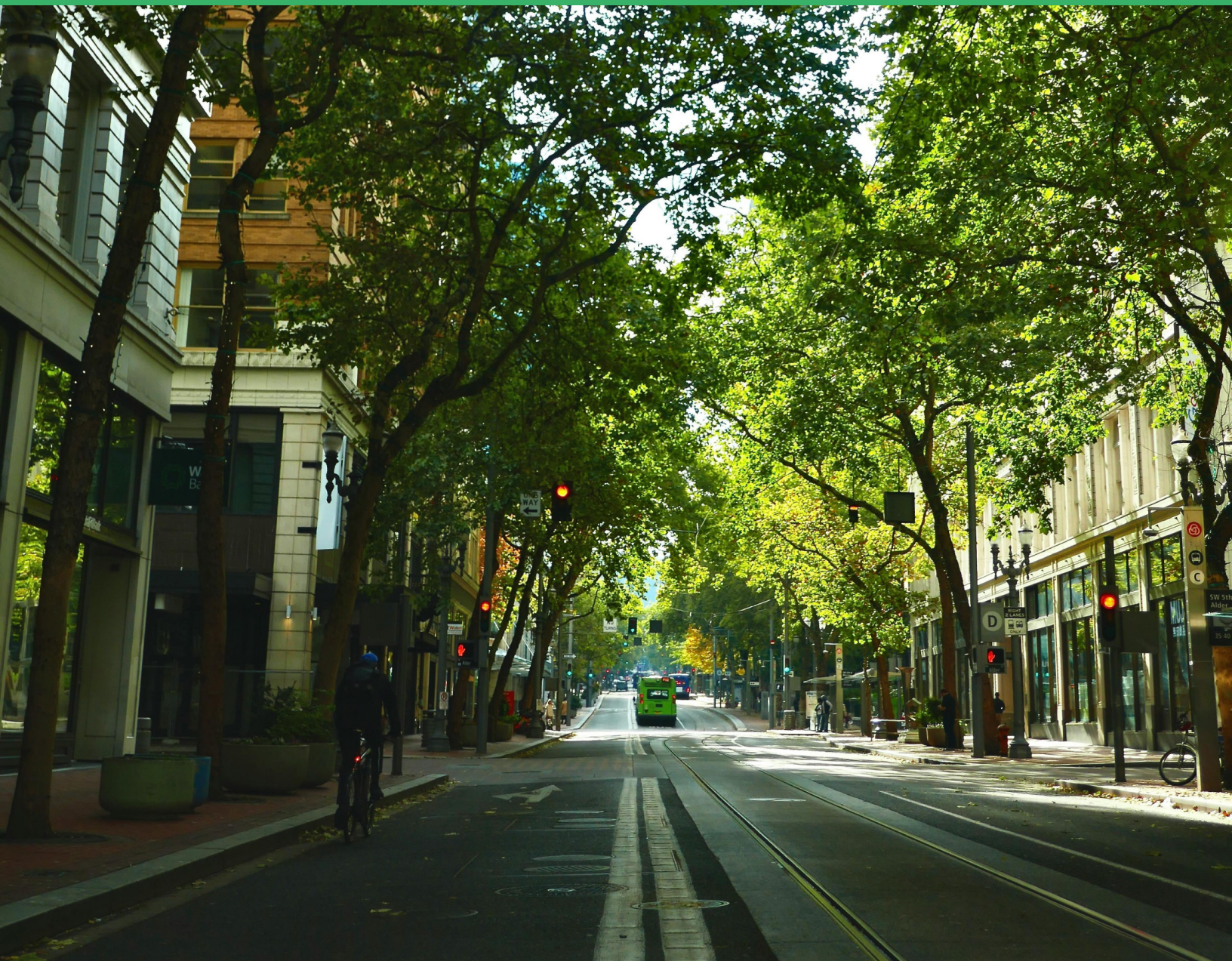


Tabla de Contenido

Acerca del Comité NiCIP del Condado de Lane	2
Uso de Hipervínculos y Códigos QR	3
Uso de un Modelo de Dos Líderes para Promover la Accesibilidad y la Inclusión	4
Evaluación de la Accesibilidad de los Espacios Interiores y Exteriores	5
 Herramienta: Auditoría de Accesibilidad para Espacios Exteriores e Interiores para Personas con Discapacidades y Limitaciones de Movilidad	5
Uso de Mercadotecnia Inclusiva para el Reclutamiento de Participantes	6
 Herramienta: Ejemplo de un Volante de Mercadotecnia Inclusivo	6
Realización de Adaptaciones a la Programación para ser Inclusiva con Participantes de Todas las Capacidades	7
 Herramienta: Guía de Adaptación para Personas con Discapacidad, de la Fundación de Artritis	7
 Herramienta: Adaptaciones de los Ejercicios de Estiramiento y Fortalecimiento de Camine con Gusto® para Personas con Discapacidades y Movilidad Limitada	7
 Herramienta: Alternativas Grupales a Caminar para Personas con Discapacidades y Limitaciones de Movilidad	8
Acceso a los Materiales Impresos del Kit de Herramientas Inclusivo de Camine con Gusto® del Condado de Lane, Oregon	9

El Comité NiCIP del Condado de Lane

El propósito del programa de subvenciones NiCIP (Programa de Implementación Comunitaria Inclusiva del Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad) es reunir asociaciones a nivel local para planificar e implementar cambios que mejoren el acceso a los programas de salud locales para personas con discapacidades y limitaciones de movilidad. Bajo este programa, la Oficina de Oregon para la Discapacidad y la Salud se unió con socios para convocar al **Comité NiCIP del Condado de Lane**, que tiene como objetivo aumentar la accesibilidad e inclusividad de los programas de autogestión de enfermedades crónicas para personas con discapacidades en Eugene y el Condado de Lane circundante, con un enfoque propuesto en adaptaciones inclusivas al programa Camine con Gusto® (CCG), a través de asociaciones entre entidades tanto locales como estatales. El **Comité NiCIP del Condado de Lane** incluye socios de la Oficina de Oregon para la Discapacidad y la Salud, la Red Integrada Comunitaria de Oregon, el Consejo de Gobiernos de Lane Oregon, los Servicios de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon, la Alianza de Vida Independiente de Lane y la Universidad de Salud y Ciencias de Oregon.

El **Comité NiCIP del Condado de Lane** conoció los problemas que podrían limitar la accesibilidad al programa, así como las posibles soluciones locales, por parte de la comunidad de personas con discapacidad en el Condado de Lane, los líderes locales de los programas Camine con Gusto®, las organizaciones asociadas en el Condado de Lane y la Fundación de Artritis. Con base en estos aportes, el comité lanzó un taller piloto de Camine con Gusto® para probar diversas adaptaciones inclusivas al programa existente. Como resultado de este piloto, el **Comité NiCIP del Condado de Lane** desarrolló un conjunto de herramientas para apoyar a los líderes en la implementación de adaptaciones que sean inclusivas para personas con discapacidades y limitaciones de movilidad. El Kit de Herramientas se basa en las ideas descritas en la Guía de Adaptación para Personas con Discapacidad de Camine Con Gusto® de la Fundación de Artritis, compartiendo ejemplos que adaptan los programas para hacerlos más accesibles e inclusivos.



Uso de Hipervínculos y Códigos QR

Hipervínculos

A lo largo de la guía, los enlaces se identifican mediante el uso de texto subrayado.

Cómo usar los enlaces:

- 1 Pase el cursor sobre el texto subrayado
- 2 Haga clic izquierdo en el ratón
- 3 Navegue a la nueva ventana que aparece
- 4 ¡Explore los recursos disponibles!

Ejemplo de Enlaces

Oficina de Oregon
para la Discapacidad
y la Salud

Códigos QR

Los códigos QR permiten a los usuarios acceder a sitios web escaneando un cuadro con un teléfono/celular o tableta.

Cómo usar los códigos QR:

- 1 Abra la cámara de su teléfono. Dependiendo del tipo de teléfono, es posible que sea necesario descargar una aplicación lectora de códigos QR
- 2 Sostenga el dispositivo sobre un código QR de manera que sea claramente visible en la pantalla del teléfono inteligente
- 3 Pueden ocurrir dos cosas cuando se sostiene correctamente el teléfono inteligente sobre un código QR:
 - El teléfono escanea el código automáticamente
 - Algunos lectores escanean una vez que se toma una foto
- 4 ¡Explore los recursos disponibles!

Ejemplo de Código QR



Uso de un Modelo de Dos Líderes para Promover la Accesibilidad y la Inclusión

Al planificar una serie de clases inclusivas de Camine Con Gusto®, es importante contar con dos personas para co-liderar el programa por diversas razones, entre ellas mejorar la accesibilidad y la representación de personas con discapacidad. Elegir un líder con experiencia vivida en discapacidad permite a los participantes observar cómo las personas abordan el movimiento y el ejercicio de manera diferente.

- Contar con dos líderes que co-impartan las sesiones permite que se representen y compartan diferentes perspectivas con los participantes. Incluir un líder con experiencia vivida con discapacidad puede ofrecer esta diferencia de perspectivas.
- Cuando las clases son facilitadas por dos líderes, uno puede demostrar las actividades estándar de estiramiento y fortalecimiento de Camine Con Gusto®, mientras que el otro modela las actividades adaptadas para representar ambas opciones.
- Con dos líderes enseñando, uno puede enfocarse en modelar la actividad física y el estiramiento mientras el otro se enfoca en impartir instrucciones del manual del líder, alternando roles en cada clase.
- Dos líderes pueden apoyar mejor una mayor participación en la parte de caminata de los talleres. Los líderes pueden acompañar a los participantes que caminan a diferentes ritmos o apoyar actividades o lugares variados para el movimiento.

Los consejos para ser un equipo de co-liderazgo positivo incluyen:

- Ser solidarios y amables entre sí
- Hacer que el entorno de enseñanza sea cómodo para ambos líderes
- Dividir las responsabilidades para cada clase
- Estando ambos preparados para incorporarse a diferentes actividades
- Si un líder necesita hacer una adaptación para sí mismo, el otro debe modelar cómo se ve el apoyo en torno a moverse de manera diferente

Evaluación de la Accesibilidad de los Espacios Interiores y Exteriores

Los líderes pueden garantizar que los participantes con discapacidades puedan acceder a los espacios de reunión y caminata evaluando la accesibilidad del lugar antes de organizar clases en una ubicación. Al evaluar instalaciones como baños, acceso al edificio y asegurarse de que los caminos para caminar sean accesibles y estén libres de obstáculos, más participantes podrán tomar parte en todas las actividades. Además de la caminabilidad, la selección del lugar debe considerar otros factores importantes para la comunidad. Los miembros de la comunidad con discapacidades en Eugene indicaron que las opciones de transporte asequibles y accesibles hacia los lugares del programa son muy importantes para ellos. Se eligió una ubicación cercana al centro de la ciudad que se encontraba en una ruta de autobús para satisfacer esta necesidad. Sin embargo, estas consideraciones no deben reemplazar las consideraciones de accesibilidad. Los líderes del piloto encontraron que los espacios accesibles y los caminos para caminar son esenciales para ofrecer un programa Camine Con Gusto® accesible.

Herramienta Auditoría de Accesibilidad para Espacios Exteriores e Interiores para Personas con Discapacidades y Limitaciones de Movilidad.

Esta herramienta está diseñada para ser utilizada con los líderes de Camine con Gusto® (CCG) para evaluar la accesibilidad y caminabilidad de los espacios interiores y exteriores. Esta lista de verificación puede ayudar a los líderes a determinar si un espacio está diseñado de manera inclusiva para que los participantes con discapacidades o limitaciones de movilidad puedan acceder a él, y ayuda a los líderes a realizar adaptaciones u otras modificaciones a los espacios existentes.



Auditoría de accesibilidad para espacios interiores y exteriores para personas con discapacidad y limitaciones de movilidad

Esta herramienta está diseñada para ser utilizada por los líderes del programa Camine Con Gusto (CCG) el fin de evaluar la accesibilidad y la transitabilidad para caminar tanto en espacios interiores como exteriores. Esta lista de verificación puede ayudar a los líderes a determinar si un espacio está diseñado de manera inclusiva para permitir el acceso a participantes con discapacidades o limitaciones de movilidad, y les asiste en la realización de adaptaciones u otras modificaciones en los espacios existentes.

Preparado por el Comité NiCIP del Condado de Lane



Los líderes pueden ayudar a llegar a una audiencia amplia que incluya a personas con discapacidades asegurándose de que el lenguaje y las imágenes utilizadas en los materiales de mercadotecnia sean inclusivos con respecto a la discapacidad. Además, los materiales de mercadotecnia accesibles y legibles ayudan a garantizar que las personas puedan utilizar la información.



Herramienta

Ejemplo de Volante de Mercadotecnia

Este ejemplo de un volante inclusivo incluye varias características para garantizar que las personas con discapacidades y limitaciones de movilidad se sientan bienvenidas a registrarse en Camine con Gusto®.

Los consejos de inclusión incluyen:

Consejo 1: Elegir imágenes que presenten a personas con discapacidades o limitaciones de movilidad. En el ejemplo, se eligió una imagen que presenta a una persona que necesita un bastón para caminar y desplazarse por el espacio a su alrededor.

Consejo 2: Elegir un lenguaje inclusivo en los materiales de mercadotecnia. El lenguaje utilizado en este ejemplo incluye la palabra "moverse" para acompañar la palabra "caminar", señalando que los participantes de Camine con Gusto® pueden moverse de la manera que mejor les parezca. El volante también ofrece un método claro para solicitar adaptaciones.

Consejo 3: Elegir una fuente sans serif de al menos 14 puntos para garantizar que las personas con discapacidades puedan leer la información fácilmente. Se eligen tamaños de fuente sans serif grandes para garantizar que las personas con visión limitada puedan leer el contenido escrito.

Consejo 4: Pensar en los colores que se utilizan en los materiales de mercadotecnia y elegir colores de alto contraste. Se debe evitar el uso de colores para transmitir significado, con el fin de garantizar que los participantes puedan leer toda la información fácilmente. En los lugares donde se utilizan colores, se emplean colores de alto contraste, como fuente negra sobre fondo blanco o fuente blanca sobre fondo verde, para garantizar que las personas con visión limitada puedan leer el contenido escrito fácilmente. En el volante de ejemplo, el color tampoco se utiliza para transmitir ningún significado.



Muévase de una manera que funcione para usted.
Aprenderá formas de hacer que el movimiento sea seguro y cómodo en un grupo pequeño y de apoyo.

- Opciones alternativas de movimiento
- Cómo reducir y evitar el dolor mediante el movimiento
- Consejos de seguridad para terrenos tanto en interiores como al aire libre
- Caminarán y se moverán juntos en cada sesión

GRATIS

Clase de 1 hora, 2 veces por semana, durante 6 semanas.

El cupo es limitado; se requiere reservación.

Fechas: Oct 7 - Nov 20, 2025

Horario: 2pm-3pm
Martes y jueves

Lugar: En persona
Oficina de Extensión
de OSU
996 Jefferson Street
Eugene, OR

Inscríbase:

Llame al: 541-682-4103

Envíe un correo electrónico a:

LivingWell@lcoog.org

Escanee el código QR



Realización de Adaptaciones a la Programación para ser Inclusiva con Participantes de Todas las Capacidades

7

Los líderes pueden realizar adaptaciones para garantizar que las personas con discapacidades que deseen participar en Camine con Gusto® puedan hacerlo. Al utilizar herramientas para realizar cambios, más participantes pueden involucrarse plenamente con el programa y moverse de la manera que mejor les parezca.

Utilice los siguientes recursos y herramientas para realizar adaptaciones a las reuniones grupales:

Herramienta Guía de Adaptación para Personas con Discapacidad, de la Fundación de Artritis.

El propósito de esta guía es educar a los proveedores del programa Camine con Gusto® de la Fundación de Artritis sobre consejos y estrategias para incluir a personas con discapacidades físicas, sensoriales, de comunicación e intelectuales en su programa.



Herramienta Adaptaciones de los Ejercicios de Estiramiento y Fortalecimiento de Camine con Gusto® para Personas con Discapacidades y Movilidad Limitada.

Esta herramienta está diseñada para ser utilizada con los participantes de Camine con Gusto® (CCG) con diferentes niveles de capacidad, e incluye opciones sentadas y alternativas con los brazos para los ejercicios de pie. Las actividades de fortalecimiento y los estiramientos están basados en una variedad de fuentes de actividad física adaptada, y tienen como objetivo ayudar a los líderes de WWE a adaptar fácilmente los ejercicios para participantes de todos los niveles de capacidad.



Adaptaciones de los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de Walk With Ease (WWE) para personas con discapacidad y movilidad reducida.

Esta herramienta está diseñada para ser utilizada con participantes de Walk With Ease (WWE) con diferentes niveles de habilidad, e incluye opciones para realizar sentados y alternativas para realizar con los brazos en lugar de los pies. Las actividades de fortalecimiento y estiramiento se basan en diversas fuentes de actividad física adaptada y tienen como objetivo ayudar a los líderes de WWE a adaptar fácilmente los ejercicios para una amplia gama de participantes.

Preparado por el Comité NICIP del Condado de Lane

Realización de Adaptaciones a la Programación para ser Inclusiva con Participantes de Todas las Capacidades



Herramienta

Alternativas Grupales a Caminar para Personas con Discapacidades y Limitaciones de Movilidad

Esta herramienta está diseñada para ser utilizada con los participantes de Camine con Gusto® (CCG) con diferentes niveles de capacidad o movilidad. En este ejemplo de cronograma de clase, se presentan una serie de actividades alternativas a la caminata grupal para participantes con discapacidades o limitaciones de movilidad.



Alternativas de grupo al caminar para personas con discapacidades y limitaciones de movilidad.

Esta herramienta está diseñada para ser utilizada con participantes del programa Walk With Ease (WWE) con diferentes niveles de habilidad o movilidad. En este ejemplo de cronograma de clase, se presentan varias actividades alternativas al caminar en grupo para participantes con discapacidades o limitaciones de movilidad.

Preparado por el Comité NiCIP del Condado de Lane





Herramienta

Auditoría de Accesibilidad para Espacios Exteriores e Interiores para Personas con Discapacidades y Limitaciones de Movilidad

https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2026-06/spanish-final-6326_accessibility-audit-for-outdoor-and-indoor-spaces-for-people-with-disabilities-and-mobility-limitations-vsr-1.pdf



Herramienta

Ejemplo de Volante de Mercadotecnia

https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2026-07/spanish-final-71626_inclusive-marketing-flyer-with-alt-vsr.pdf



Herramienta

Guía de Adaptación para Personas con Discapacidad, de la Fundación de Artritis

https://www.arthritis.org/getmedia/b4337141-647e-4a3c-9b66-94da590497d5/Disability_Adaptation_Guide-062025.pdf



Herramienta

Adaptaciones de los Ejercicios de Estiramiento y Fortalecimiento de Camine con Gusto® para Personas con Discapacidades y Movilidad Limitada

https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2026-06/spanish-final_4_28_wwe-stretching-and-strengthening-vsr-1.pdf



Herramienta

Alternativas Grupales a Caminar para Personas con Discapacidades y Limitaciones de Movilidad

https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2026-07/spanish-group-alternatives-to-walking-for-people-with-disabilities-and-mobility-limitations_final-716-with-alt-vsr.pdf

