



Guía de actividades de primavera y verano del condado de Lane 2026 Para todas las edades

Elaborada en nombre del

Comité Asesor para Discapacidades del Desarrollo del condado de Lane

por

Kristen-Storms Anderson, Rhonda Griffiths y Judith Voss

Le damos la bienvenida a la 4.ª edición de la guía de actividades para todas las edades. Reunimos algunas ideas y sugerencias de cosas para hacer en el condado de Lane y más allá durante la primavera y el verano de 2026. **Tenga en cuenta que no respaldamos ninguna de las opciones de esta guía. Es importante planificar con anticipación antes de dirigirse a estos lugares y eventos.** Sugerimos ponerse en contacto con los establecimientos de antemano para asegurarse de que estén abiertos.

La lista de ideas y contactos se ha elaborado para personas de todas las edades y capacidades, para familias y para proveedores de servicios. Esperamos que sirva de inspiración para pensar más actividades divertidas e interesantes.

Es importante mantener las rutinas, los calendarios y el ritmo diario incluso al planificar algo por fuera de un día habitual. Recomendamos publicar un calendario mensual de actividades como estas para brindar estructura y para tener eventos que esperar. Incluso puede hacer un calendario mensual y todos los días tener al menos una actividad especial o evento en él.

¡Que tenga muchos días felices y llenos de diversión por delante!

Con cariño,

Comité Asesor para Discapacidades del Desarrollo del condado de Lane



FERIAS, FESTIVALES Y EVENTOS CERCANOS PARA 2026

- Ferias y mercados *vintage* Sweet Salvage
<https://www.facebook.com/SweetSalvageDesigns/>
- 119.º Rhododendron Festival
Jueves 14 de mayo a domingo 17 de mayo en Florence
<https://florencechamber.com/rhododendron-festival/>
- Exhibición y recorrido de autos de Function 4 Junction
Viernes 29 de mayo y sábado 30 de mayo
<https://function4junction.com/>
- Festival escocés
30 de mayo en Irving Grange, 1011 Irvington Dr., Eugene
info@eugenescottishfestival.org
<https://eugenescottishfestival.org/>
- Eugene Tea Festival (Festival de té)
Domingo 31 de mayo en Farmer's Market Pavilion, 85 E. 8th Ave., Eugene
<https://www.eugeneteafest.org/home>
- Festival de fresas de Lebanon
Jueves 4 de junio a domingo 7 de junio en el parque Cheadle Lake, 37919 Weirich Dr., Lebanon
<http://www.lebanonstrawberryfest.com/>
- Flores y mariposas de Elkton
Sábado 20 de junio en Elkton Community Center, 15850 Hwy. 38W, Elkton
<https://elktonbutterflies.com/event/blooms-butterflies/>
- Black Sheep Gathering
Viernes 26 de junio a domingo 28 de junio en Linn County Expo Center, Albany
<http://www.blacksheepgathering.org/>
- Festival del orgullo de Eugene
Sábado 27 de junio en Lane Events Center
<https://www.eugenepride.org/>

- Oregon Country Fair
Viernes 10 de julio a domingo 12 de julio en Veneta
<https://www.oregoncountryfair.org/>
- Bohemia Mining Days
Jueves 16 de julio a sábado 18 de julio en el parque Coiner, Cottage Grove
<https://www.spiritofbmd.com/>
- Asian Celebration
Sábado 18 de julio en el parque Alton Baker, Eugene
<https://asiancelebration.org/>
- Feria del condado de Lane
Miércoles 22 de julio a domingo 26 de julio en Lane County Fairgrounds
<https://www.atthefair.com/>
- Festival escandinavo
Jueves 13 de agosto a domingo 16 de agosto en Junction City
<https://junctioncityscandia.org/>
- Festival Aloha de Oregon
Viernes 21 de agosto a sábado 22 de agosto en el parque Alton Baker, Eugene
<https://www.oregonalohafestival.com/>
- Días de Fort Umpqua
Domingo 30 de agosto y lunes 31 de agosto en Elkton Community Center, 15850 Hwy. 38W, Elkton
<https://elktonbutterflies.com/event/fort-umpqua-days/>
- Feria *vintage* y de antigüedades de Coburg
Domingo 13 de septiembre en el centro de Coburg
<https://www.coburgmainstreet.com/antiquefair>



Vea <https://www.eugenecascadescoast.org/events/annual-events-festivals/>
para conocer más eventos del condado de Lane.



DE PASEO POR LA COMUNIDAD

○ Bolos/bolos para niños

Emerald Lanes

140 Oakway Rd., Eugene
541-342-2611

Firs Bowl Lanes

1950 River Rd., Eugene
541-688-1558

Strike City

1170 Hwy. 99 N, Eugene
541-688-8900



○ Minigolf

Camp Putt Adventure Golf Park

4006 Franklin Blvd., Springfield
541-852-4653

Putters

1156 Hwy. 99 N, Eugene
541-688-8901

○ Parques de trampolines

Get Air

4211 W. 11th Ave., Eugene
541-827-1016

DEFY Eugene

85 Division Ave., Eugene
541-246-9989

○ *Pizza +*

Coburg Pizza Company

90999 S. Willamette St., Coburg (¡comida y juegos en el parque Pavilion!)
541-484-6600

Roaring Rapids Pizza and Merry-Go-Round

4006 Franklin Blvd., Eugene
541-988-9819

○ Voluntariado en la granja de jóvenes de Food for Lane County

Dan Budd, 541-343-2822, o por correo electrónico a dan@foodforlanecounty.org

○ Voluntariado en Bags of Love

541-357-4957 o por correo electrónico a info@bagsofloveinc.org

○ Recorrido en Shelton McMurphey Johnson Historic House (cerrada los lunes)

303 Willamette St., Eugene
541-484-0808

- **Museo de Historia Natural y Cultural** (cerrado los lunes y martes)
1680 E. 15th Ave., Eugene
541-346-3024
- **Clay Space**
222 Polk St., Eugene
541-653-8089
- **MECCA, Centro de Intercambio de Materiales para Artes Comunitarias**
(materiales de segunda mano para manualidades)
555 High St., Eugene
541-302-1810
- **Eugene Family YMCA**
600 E. 24th Ave.
541-686-9622
- **Potters Quarter** (taller de cerámica para pintar sus propias piezas)
2848 Willamette St., Eugene
541-434-9277
- **Reality Kitchen** (jue., vie., sáb.)
645 River Rd., Eugene
541-505-8867
- **Restaurante Takoda's Rainbow**
91806 Mill Creek Rd., Blue River
541-822-1153
- **Helado, yogur helado y granizado**
 - Prince Puckler's**
1605 E. 19th Ave., Eugene
541-344-4418
 - Handel's Homemade** (en Gordon Lofts)
550 Pearl St., Unit 110, Eugene
541-735-3150
 - Menchie's Frozen Yogurt** (en The Shoppes at Gateway)
2820 Gateway St. #106, Springfield
541-357-4262
 - Camión de granizados Kona Shaved**
541-972-5662 o busque Kona Ice of North Eugene en Facebook para conocer las ubicaciones diarias



Sweetbay Shave Ice

(al aire libre) 1385 Oakway Rd., Eugene
541-954-9690

(adentro) 460 Willamette St., Eugene
el mismo teléfono

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Campamentos, pícnicos, caminatas y oportunidades para explorar la naturaleza

- Búsqueda del tesoro con detector de metales

Postúlese en línea para obtener un permiso de detector de metales gratis dentro de los parques de la ciudad de Eugene

<https://www.eugene-or.gov/FormCenter/Parks-and-Open-Space-24/Metal-Detector-Permit-560>

Para postularse para obtener un permiso de detector de metales gratis centro de los parques del distrito de Willamalane, descargue la solicitud en PDF de

<https://willamalane.org/sites/default/files/2023-12/metal-detecting-permit.pdf>

Para los parques del condado de Lane, descargue el permiso en PDF de

<http://www.cdclc.org/pdf/Lane%20County%20Parks%20Detecting%20Permit%20as%20of%20March%202021%206.pdf>

- Escuela en la naturaleza y campamentos de Whole Earth

541-937-5437

<https://www.wholeearth.org/>

- Programas de Nearby Nature en el parque Alton Baker

541-687-9699

<https://www.nearbynature.org>

- Entrene para una maratón de caminata (vea el calendario para

<https://eclecticedgeracing.com/event-calendar>

- Recorrido por los humedales del oeste de Eugene

<https://willametteriverfest.org/wp-content/uploads/2020/08/WREN-Tsanchiifin-Trail-Map.pdf>

- Recolección de bayas y flores por su cuenta

- Alquiler de bicicletas adaptables

Centro comunitario Hilyard

2580 Hilyard St., Eugene

541-682-5311

<https://www.eugene-or.gov/740/Equipment-and-Room-Rentals>

- Estanques Delta

<https://www.eugene-or.gov/5111/Delta-Ponds-Loop-Trail>

- Parque Dorris Ranch

<https://www.willamalane.org/places/dorris-ranch>



- Parque Alton Baker
<https://www.eugene-or.gov/facilities/facility/details/Alton-Baker-Park-29>
- Canal de canoas en el parque Alton Baker
<https://www.eugene-cascades-coast.org/listing/alton-baker-canoe-canal/9624/>
- Arboreto Mount Pisgah
<https://mountpisgaharboretum.org/visit/>
- Observación de aves en el lago Fern Ridge
<http://www.oregonbirdingtrails.org/wvguide/Fern%20Ridge%20Loop.pdf>
- Deslizarse y nadar en los toboganes de roca de Creek Lake (cascadas inferiores de Creek Lake)
<https://www.blm.gov/visit/lower-lake-creek-falls>
- Triangle Lake
<https://www.eugene-cascades-coast.org/listing/triangle-lake/4746/>
- Sendero Hobbit en la costa de Oregon (ubicado justo al norte de Heceta Head)
<https://www.eugene-cascades-coast.org/listing/hobbit-trail/10846/>
- Explore las cascadas locales: ¡hay tantas para elegir!
<https://www.eugene-cascades-coast.org/outdoors/scenic-landscapes-nature/waterfalls/>
- Granja de lavanda McKenzie
40882 McKenzie Highway, Springfield
541-736-8575
<https://www.mckenzieriverlavender.com/>
- Zonas de agua poco profunda en los parques
- Jugar en la fuente de EWEB
Plaza River Edge en el parque Riverfront del centro de Eugene
- Lago Dexter
<https://stateparks.oregon.gov/index.cfm?do=park.profile&parkId=179>
- Lago y puerto Fern Ridge
<https://www.recreation.gov/gateways/237>
- Recorrido en tranvía de Oregon Garden
879 W. Main St., Silverton
503-874-8100
<https://oregongarden.org/tram-tours/>
- Carrusel histórico y museo Albany
503 1st Ave. W., Albany
541-497-2934
<https://albanycarousel.com/>



- The Living Rock Studios
911 W. Bishop Way, Brownsville
541-466-5814
<https://www.livingrockstudios.org/>
- Vaya a un parque de perros y mire a los perros jugar. Invente nombres para los perros y lo que se dicen unos a otros.
- Mire los aviones despegar y aterrizar en el aeropuerto de Eugene. Sintonicé la torre de radio en la aplicación del teléfono (LiveATC.net) para escuchar el control de tránsito.
- Vea aviones de control remoto en el campo de vuelo de Eugene RC Aeronauts en
92560 Alvadore Road, Junction City
<https://www.eugenerc.org/>
(Llame a Eugene Toy & Hobby al 541-344-2117 para obtener la información de contacto del campo de vuelo; también venden aviones de radiocontrol).
- Averigüe si hay eventos ecuestres en Oregon Horse Center para asistir.
<https://www.oregonhorsecenter.com/>
- Observe las estrellas en noches claras y aprenda sobre las constelaciones. Póngale nombre a una estrella especial.
- Elija un árbol especial que le guste y decórelo con objetos amigables con el medioambiente. Cuelgue premios y regalos pequeños en el árbol, y coloque un letrero para invitar a las personas a tomar y dejar uno si lo desean. Póngale un nombre al árbol. Averigüe qué tipo de árbol es. Invente un cuento sobre su historia.
- Limpie el vecindario con pinzas, guantes y bolsas de basura.
- Prepare cartas o tarjetas para residencias de personas mayores y llame con anticipación para entregarlas en la puerta. También puede saludar a quienes estén dentro. Podría hacer esto para la estación de bomberos local, el hospital, la oficina de correos u otros lugares con trabajadores esenciales para mostrar su agradecimiento.
- Póngase en contacto con clubes automovilísticos y organice un recorrido de autos (los clubes suelen estar abiertos a exhibir sus autos en un recorrido).
Emerald Empire Sports Car Club
<https://www.eesc.org/President@eesc.org>
- Realice un intercambio de regalos de artículos nuevos empaquetados de menos de \$5 (libros, revistas, DVD, CD, juegos, juguetes). Haga la reunión en un estacionamiento; hay muchos estacionamientos extensos y vacíos en la ciudad (Valley River Center, Shopko on Coburg Rd., etc.).
- Búsquedas del tesoro



- *Disc golf*

Campo de *disc golf* en el parque Alton Baker
100 Day Island Road, Eugene

Campo de *disc golf* Westmoreland
1680 W. 18th Ave., Eugene

Campo de *disc golf* en Stewart Pond
4099 Stewart Road, Eugene

Campo de *disc golf* en el parque Clearwater
2400 Clearwater Ln., Springfield

- Días de juego adentro o al aire libre: rayuela, canicas, saltar la cuerda, carrera de autitos, *jacks*, palitos chinos, hula-hula, Simón dice, Red Rover, escondidas, sigue al líder, etc. (puedes encontrar los objetos en una tienda Dollar Tree).



GRANJAS



- Northern Lights Christmas Tree Farm (excursiones con muchas actividades divertidas)
<http://www.northernlightschristmastreefarm.com/field-trips.html>
- Mire cómo se deshuesan las cerezas en la granja Hentze
<https://hentzefamilyfarm.com/>
- Granja Thistledown
<https://thistledownfarm.net/about>
- Granja Shady Oaks
<https://www.facebook.com/ShadyOaksPlantsandProduce/>

NATACIÓN

- Splash! en el parque Lively
<https://willamalane.org/places/splash-lively-park>
- Piscina Echo Hollow
<https://www.eugene-or.gov/3261/Echo-Hollow-Pool>
- Piscina Sheldon
<https://www.eugene-or.gov/3267/Sheldon-Pool>
- Centro de natación del parque Willamalane
<https://www.willamalane.org/places/willamalane-park-swim-center>
- Eugene Family YMCA
<https://www.eugeneymca.org/programs/aquatics>



ANIMALES

- **Eugene Springfield Cat Lounge (espacio de gatos)**
537 W. Centennial Blvd., Springfield
458-240-2939
<https://www.eugenespringfieldcatlounge.com/>
***Se recomienda encarecidamente realizar reservas con pago anticipado.*
- **Cuevas de leones marinos**
91560 Hwy. 101, Florence
541-547-3111
<https://www.sealioncaves.com/>
- **Paseos terapéuticos de Soaring Spirit**
82811 Marlow Rd., Eugene, OR
541-514-6357
https://www.facebook.com/SoaringSpiritTherapeutic/soaring_spirit_therapeutic@yahoo.com
Kate Sutton, propietaria
- **Granja Aragon Alpacas**
33005 Dillard Rd. Eugene
541-912-0782
<http://www.aragonalpacas.com>
Ann y Mike Dockendorf, propietarios
***Llame o envíe un correo electrónico antes de hacer una visita. Las visitas no tienen costo, pero se agradecen las donaciones para apoyar el cuidado de las alpacas.*
- **Visite S.A.R.A.'s Treasures y vaya de compras a un espacio con gatos**
<https://sarastreasures.org>
541-607-8892
Los gatos en adopción que viven en la tienda de segunda mano están sueltos y listos para ayudar con las compras. 😊
- **Cascades Raptor Center** [centro de aves de presa] (cerrado los lunes, excepto el Día de los Caídos)
32275 Fox Hollow Rd., Eugene
541-485-1320
<https://cascadesraptorcenter.org/visit/>



Ingrese en <https://www.eugencascadescoast.org/outdoors/animals-birding-wildlife/>
para ver más actividades con animales.

VISITE UNA PANADERÍA

Llame con anticipación; es posible que no todos los negocios ofrezcan recorridos.

- Hideaway Bakery
3377 E. Amazon Dr., Eugene
541-868-1982
<https://www.hideawaybakery.com/>
- Café y panadería Reality Kitchen
645 River Rd., Eugene
541-337-1323
<http://www.realitykitchen.org>
- Our Daily Bread
88170 Territorial Rd., Veneta
541-935-4921
<https://www.ourdailybreadrestaurant.com/>
- Creswell Bakery
182 S. 2nd St., Creswell
541-895-5885
<https://www.creswellbakery.com/>
- Country Bakery (abierta los vie. y sáb.)
26615 Peoria Rd., Halsey
541-369-2968
<https://www.yelp.com/biz/country-bakery-halsey>
- Panadería y tienda Camas Country Mill/escuela
91948 Purkerson Rd., Junction City
541-225-5640
Por divulgación educativa, comuníquese a sueh@camascountrymill.com
<https://www.caascountrymill.com/>



ACTIVIDADES Y MANUALIDADES PARA EL HOGAR

Oriental Traders es un buen recurso en línea para suministros de manualidades y actividades económicos, al igual que las tiendas locales Dollar Tree.

- Hacer y volar cometas
<https://buggyandbuddy.com/make-kite/>
- Burbujas gigantes
<https://www.hgtv.com/design/make-and-celebrate/handmade/how-to-make-giant-bubbles>
- Arte con papel de cianotipia
<https://www.mudandbloom.com/blog/2019/7/21/how-to-make-nature-sun-prints>
- Bombas de baño naturales
<https://gardentherapy.ca/diy-bath-bombs/>
- Huerto de vegetales en macetas
<https://www.almanac.com/content/container-gardening-vegetables>
- Vacaciones en casa (tienda en el patio, barbacoa, s'mores, canciones de campamento, historias de fantasmas, obras de teatro breves, etc.)
- Jugar con el rociador de agua
- Carrera de obstáculos
- Lavar el auto
- Rayuela
- Cuatro cuerdas
- Seguir al líder
- Red Rover
- Simón dice
- Hacer comederos o casas para pájaros para colgar.
<https://www.birds.cornell.edu/k12/make-your-own-feeder/>
- Haga una fiesta para bailar y que todos muestren sus mejores pasos.
- Jardín de hierbas dentro de casa.
<https://extension.psu.edu/growing-herbs-indoors>
- Proyecto de superhéroes: crear un superhéroe único, escribir una descripción y una historia breve, crear un disfraz, salir a dar una vuelta en auto y saludar a las personas como el superhéroe, compartir con otros superhéroes virtualmente.
- Ir a pescar: usar pinzas de cocina (u otro utensilio de cocina creativo que no cause lesiones) para recoger objetos pequeños (juguetes para perros, animales de peluche pequeños, Legos, Hot Wheels, etc.) que estén en el piso o alrededor de la casa.
- Preparación de aceites esenciales y loción para masajes. Hay recetas en línea.



- Haga un cartel con objetos caseros desechados. Necesitará pegamento y cualquier cosa que ya no quiera y pueda usar para formar las letras. Lápices viejos, cadenas, tenedores rotos, botones viejos, etc. Puede pintarlos o no, simplemente pegue los elementos en madera o cartón, y haga un cartel. ¡Revise los cajones con objetos variados!
- Hornee algo delicioso.
- Noches de cenas especiales: martes de tacos, viernes de noches de pizza para armar, noche de tazones deliciosos personalizados, etc.
- Sesión para que todos compartan sus ideas en casa. Use un trozo de papel grande pegado a la pared y crayones y marcadores para anotar las respuestas. Se deben tener en cuenta todas las ideas para que todos se sientan escuchados.
- Haga que todos los miembros del hogar escriban su comida y actividad preferidas para una noche en un trozo de papel. Colóquelos todos en un frasco y saque uno cada semana; prepare esa comida y haga la actividad del papel.
- Tenga un calendario en casa con actividades divertidas destacadas para que los miembros del hogar puedan esperar con ansias las cosas divertidas que ocurrirán.
- Soplar pelotas: necesitará sorbetes para todos los jugadores y una (o más) pelotas de tenis de mesa. Todos usan su sorbete para soplar y mover la pelota. Tienen que intentar que no se caiga de la mesa.
- Invente un espectáculo de marionetas y construya un escenario; invite a sus amigos y familiares a verlo por Zoom.
- Día de *spa* en casa: remojar los pies, mascarillas faciales relajantes, cambios de imagen y esmalte de uñas
- Derribar dominós: colóquelos de pie o de lado, dejando un pequeño espacio entre ellos. Luego, derribe los. Asegúrese de advertir a las personas con las que esté jugando sobre lo que va a hacer y de pedirles permiso. Algunos se enojan si derriban lo que construyeron con esfuerzo. Las creaciones con dominós pueden ser simples o complejas.
- Día de la amabilidad: haga una lista de actos bondadosos y haga al menos uno por semana.
- Día de pijamas, películas y palomitas de maíz.
- Juegos de lanzamiento de globos dentro de casa/pegarles con una raqueta e intentar meterlos en los cubos.
- Círculo de intercambio virtual: planifique presentaciones para mostrar y contar por Zoom.
- Espectáculo de trucos de magia (hay artículos en las tiendas Dollar Tree): invente un nombre de mago, haga un disfraz.
- Mural para colorear: pegue hojas de papel grandes y largas o póngalas en el suelo. Trace el contorno de su cuerpo y decore su propia imagen.
- Haga un mapa de sentimientos para monitorear cómo se siente cada día (p. ej., colina alegre, pantano somnoliento, montaña enojada, cañón despreocupado, etc.). Use hilo de bordar y



tachuelas para colocarlo en un lugar distinto cada día, y vaya pasando de un lugar a otro según cómo se sienta a diario.

- Registre historias inventadas, poemas, bromas. Envíelos a familiares o amigos.
- Vea quién puede inventar el mejor juego imaginario.
- Decoración de tiras de tela: corte telas viejas en tiras de ½ a 1 pulgada de ancho. La longitud debe ser el doble de la longitud final deseada. (Ejemplo: si quiere que las tiras cuelguen 6 pulgadas, deben medir 12 pulgadas). Ate las tiras por la mitad sobre una cuerda larga para formar la decoración.



o bien



- Bolos dentro de casa utilizando objetos aleatorios.
- Haga aviones de papel y paracaídas para juguetes.
- Carreras de drones pequeños dentro de casa.
- Busque en línea para ver cámaras web en vivo (animales, naturaleza, ciudades, etc.).
- Sesión de percusión con instrumentos de mano.
- Competencia de karaoke con premios.
- Charadas. Anote acciones en tiras de papel de colores, póngalas en un sombrero, un tazón o una caja, y haga que todos saquen una por turnos para actuar lo que dice el papel.
- Aprenda a hacer jabón en casa mirando videos en YouTube; después los puede regalar.
- Búsquedas del tesoro.
- Rocas pintadas:
 - Día 1: caminata para reunir rocas.
 - Día 2: pintar las rocas.
 - Día 3: caminata para esconder las rocas.

Opción: únase a un grupo de Facebook y lleve un registro de las rocas que pintó.

Rocas de Eugene <https://www.facebook.com/groups/376848542662249/>

Rocas de Creswell <https://www.facebook.com/groups/1427224951434991/>

Rocas de Springfield https://www.facebook.com/p/Springfield-Rocks-100066449951636/?locale=en_GB



IDEAS SENSORIALES

- Columpiarse o girar.
- Prepare un recipiente sensorial; puede usar cualquier caja. (Las cajas de plástico transparente con tapa mantienen las cosas ordenadas y permiten ver el contenido). Las cosas que puede agregar dependen de la edad de quien vaya a jugar, por temas de seguridad. Puede preparar recipientes por tema, hacer uno para cada día de la semana o hacer uno grande, lo que funcione para usted.

- Arroz
- Frijoles secos
- Arena o arena cinética (vea la receta a continuación)
- Agua
- Juguetes pequeños a prueba de agua
- Orbeez (estas pelotitas valen su peso en oro; ordénelas en línea, son muy económicas).
- Juguetes antiestrés pequeños
- Pompones
- Plastilina comprada o hecha en casa (vea la receta)
- Recipientes de plástico pequeños
- Tapas pequeñas
- Pequeños objetos para recoger
- Granos de café
- Aceites esenciales favoritos en un paño pequeño
- Pipeta de cocina
- *Slime* (recetas a continuación)
- Caracolas
- Limpiadores de pipas
- Sorbetes
- Botellas de agua pequeñas (con tapas selladas con cinta adhesiva para que no se salgan) con brillantina y otros elementos pequeños que flotan.
- Formas de pasta
- La bandeja de cubos de hielo es útil para recoger cosas en ella.



- Juego de mesa con productos sensoriales. Recetas para hacer por su cuenta a continuación. También puede comprar estas cosas, pero es más divertido si las hace usted. Es DESORDENADO, así que coloque una cortina de ducha de plástico o un mantel sobre la mesa Y TAMBIÉN en el piso para que limpiar sea más fácil.

Slime sensorial

- 1 2/3 tazas de almidón de maíz
- 1 taza de agua fría
- 1 paquete de Kool-Aid de cualquier color

Instrucciones: Mezcle. Eso es todo.

Slime más espeso

- 1 cda. de cáscara de psilio (la encontrará en la sección de complementos de fibra del supermercado)
- 3/4 taza de agua (con o sin colorante para alimentos)

Instrucciones:

Coloque los ingredientes en un recipiente apto para microondas y mezcle bien.

Lleve el recipiente al microondas durante 4 o 5 minutos; asegúrese de que no hierva en exceso. Saque el recipiente del microondas y revuelva el contenido. No quedará viscoso enseguida pero, después de revolver bien, se espesará.

Asegúrese de que el *slime* esté completamente frío antes de dejar que su hijo juegue con él.

**Dependiendo del tipo de fibra que compre, puede tener mal olor al calentarse. No se preocupe, desaparecerá cuando se enfríe.

¡Disfrute!

Prueba arena cinética segura

- 1 taza de bicarbonato
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de almidón de maíz
- 1 cda. de cremor tártaro
- ¼ taza de agua
- Opcional: colorante para alimentos (vea las recomendaciones a continuación)

Instrucciones: Empiece combinando los ingredientes secos en un recipiente mediano (bicarbonato, azúcar, almidón de maíz y cremor tártaro).

En un recipiente por separado, mezcle el colorante para alimentos (si elige usarlo) con ¼ taza de agua y mezcle bien.

Agregue la mitad del agua con colorante a los ingredientes secos (aproximadamente 2 cdas.).

Mezcle bien. Agregue el resto del agua y mezcle bien. Eso es todo.

Plastilina hecha en casa

- 2 tazas de harina para todo uso
- 3/4 taza de sal
- 4 cdtas. de cremor tártaro
- 2 tazas de agua tibia
- 2 cdas. de aceite vegetal

Instrucciones: Empiece mezclando los ingredientes secos en una olla mediana.

Cuando estén bien mezclados, agregue el agua y el aceite.

Caliente la mezcla a fuego medio; revuelva continuamente. Comenzará a ver que la consistencia del líquido se vuelve más parecida a la de una masa.

*****Importante:*** Existe la posibilidad de que la mezcla se cocine en exceso. Retire la olla del fuego ni bien vea que la mezcla logra una consistencia parecida a la de una masa. Si se cocina de más, quedará seca y grumosa.

Cómo guardar la plastilina

La mejor forma de guardar la plastilina casera es envuelta en plástico y dentro de un recipiente hermético. (Puede mantenerse fresca durante más de un mes si se guarda adecuadamente).

RECURSOS GENERALES

Recreación especializada en el centro comunitario Hilyard

<https://www.eugene-or.gov/134/Adaptive>

541-682-5311

Kind Tree/Autism Rocks (servicios para personas con autismo)

Willamalane Park & Recreation District

<https://kindtree.org>

541-780-6950

<https://www.willamalane.org/>

541-736-4544

Eugene, Cascades, & Coast

Centro de recursos para actividades y parques del condado de Lane, folletos, mapas, etc.

<https://www.eugenecascadescoast.org/>

800-547-5445

Programa de artes Oregon Supported Living Program (OSLP)

<http://www.oslp.org/arts--culture.html>

Recursos para personas y familias de United Way of Lane County

<https://www.unitedwaylane.org/resources-for-individuals>

541-741-6000

Programas 4H para el desarrollo de jóvenes del condado de Lane

<https://extension.oregonstate.edu/4h/lane>

541-344-5043

Educación sobre nutrición 541-344-0249

Oficina principal 541-344-5859

Allies, LLC (recursos

para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo)

<https://www.allies-llc.org/>

Bridgeway House (grupos sociales, teatro, campamentos, musicoterapia)

<https://bridgewayhouse.org/>

541-345-0805

Revista MOM (recursos y artículos relevantes del condado de Lane; gratis en supermercados, etc.)

<https://www.mommag.com/>

<https://www.facebook.com/lovemommag/>

Revista Oregon Family (gratis en supermercados, etc.)

<https://www.oregonfamily.com/>

541-683-7452

Guía de jardinería adaptativa y horticultura terapéutica

de Gail Karlsen, especialista en jardinería adaptativa de OSU en el condado de Lane

[https://www.michigan.gov/mdhhs/-/media/Project/Websites/mdhhs/Adult-and-Childrens-Services/Adults-and-Seniors/BPHASA/Adaptive Gardening_523605_7.pdf?rev=be46711d3b56437dbf20c25d7cbf8065&hash=93FD845393FE6C5443DD1B28D08E5B8C](https://www.michigan.gov/mdhhs/-/media/Project/Websites/mdhhs/Adult-and-Childrens-Services/Adults-and-Seniors/BPHASA/Adaptive_Gardening_523605_7.pdf?rev=be46711d3b56437dbf20c25d7cbf8065&hash=93FD845393FE6C5443DD1B28D08E5B8C)

Olimpiadas especiales

<https://www.facebook.com/Special.Olympics.Oregon.Eugene.Springfield/>

Biblioteca pública de Springfield

Póngase en contacto con la bibliotecaria de Servicios para Adolescentes Cara Kinsey a ckinsey@springfield-o.gov para obtener más información sobre los servicios y eventos para adolescentes

<https://wheremindsgrow.org/events/teen>

541-726-3766

Biblioteca pública de Eugene

<https://www.eugene-or.gov/4422/Eugene-Public-Library>

541-682-5450

Café y panadería Reality Kitchen

Reality Kitchen es una organización sin fines de lucro dedicada a brindar experiencias de trayectoria laboral que nutran e inspiren a todos los estudiantes, con y sin discapacidades. Sirven comida deliciosa a la vez que promueven el crecimiento personal y profesional a través de recursos de apoyo en un entorno comunitario inclusivo.

<http://www.realitykitchen.org>

541-505-8867

Esperamos que haya disfrutado esta guía.



Para sugerir incorporaciones/cambios, envíe un correo electrónico a heather.morijah@lanecountyor.gov