

ENTREGA TOTAL

FESTEJANDO CON
EXPRESANDO -T

MENTE SANA - CUERPO
SANO = ALTO RENDIMIENTO

HABLANDO DE ...

Reviviendo
experiencias con
Patricia Romana
Rodríguez Velázquez

¿Qué opinas de?

Conociendo a Yazmina Suárez Ramos

EVENTOS
DEPORTIVOS

Respondiendo a tus preguntas

SUPERVISORAS.

Ser multifuncional es una de las características de las mujeres, afirman especialistas en neuropsicobiología, y éste fenómeno se da gracias a las múltiples conexiones en el cuerpo caloso, que es lo que une a los dos hemisferios cerebrales, a diferencia de los varones que cuentan con menos cantidad de enlaces. Sea como sea ser mexicana, mujer, deportista y mamá se convierte en todo un suceso... más bien cotidiano.

En el Centro Paralímpico Mexicano es habitual encontrarnos con mujeres que cumplen con tantos roles y que adicionalmente, cuentan con una extraordinaria actitud para la lucha deportiva.

Con más o con menos intensidad todos estamos vinculados con una mujer. Nuestra relación con mujeres nos acompaña toda la vida: madres, hermanas, novias, esposas, amigas, compañeras de trabajo o escuela, compañeras de deporte. Ciertamente esto ha sido a lo largo de la historia; lo que hoy marca la diferencia es que hoy, la equidad de género es una realidad, una lucha que va conquistando lugares y que pone en el mismo escalón de trabajo y conquistas a ellos y ellas, que a su vez se convierte en la enseñanza para las siguientes generaciones y para el engrandecimiento de México.

Y a todo esto, ¿qué significa para las mujeres y para los hombres deportistas la equidad de género? Significa que se tiene los mismos derechos, las mismas oportunidades, las mismas condiciones para desarrollar sus habilidades dentro del deporte, en el trabajo y en la vida familiar y social.

Gracias a esta experiencia de equidad, el aprendizaje puede bajar como cascada; es decir, las mamás y papás deportistas muestran a sus hijos que las oportunidades son para los dos, lo que vale es el trabajo.

Para todos el que las mujeres sean ganadoras, que las mujeres deportistas paralímpicas estén en la cima de sus logros, significa trabajo, apoyo, lucha, pero sobre todo que ahí, junto a los hombres, junto a sus hijos, simplemente son lo que por derecho les corresponde: unas GANADORAS.

Con la tenacidad que las caracteriza, las mujeres deportistas son uno de los grandes eslabones que construyen la gran familia paralímpica.

Mtra. Psic. Margarita Cerviño Bárcena.

Lic. Psic. Wendy García Amador.

"El amor de una madre no contempla lo imposible"

(Paddock).



Respondiendo a tus preguntas

KARLA RAMÍREZ

Ser madre es una de las grandes oportunidades que la vida da a las mujeres. Al preguntar a una mamá el significado de llevar este rol, es común escuchar, que es una alegría inmensa e incomparable ya que darle vida a alguien es un hecho por sí sólo significativo y especial, el ver a los hijos crecer y acompañarlos en sus éxitos y fracasos estando a un lado de ellos proporcionándoles el amor incondicional que sólo una madre puede demostrar no tiene precio. Aunque en ocasiones puede ser complicado por los múltiples papeles que la mujer interpreta dentro de la sociedad mexicana, por ello la pregunta que hoy nos hace una Atleta es: **¿Cómo puede llevar a cabo el rol de madre y deportista al mismo tiempo si le ocasiona problemas con sus hijos?**

Estos dos roles de madre y deportista van acompañados de ser esposa, hija, mujer, amiga, compañera de trabajo, entre otras. Tal vez no es una tarea fácil, sin embargo, no es imposible llevar a la par cada uno de estos papeles, implica la comunicación con tus hijos, entrenador, compañeros de equipo, amigos, familiares y toda aquella persona que sea significativa para ti.

Tienes que tener claro tus necesidades, hacia donde quieres dirigirte en cada uno de estos roles y que camino quieres seguir. Es algo parecido a lo que te enfrentas en una competencia ya que dentro de ella tienes que saber que necesidades debes cubrir para llegar a tu objetivo y la forma en cómo vas a llegar a culminarla. Puedes facilitarte o complicártelas las cosas de acuerdo a las acciones que realizas.

Por ello es importante:

- ψ Darte tiempo de escuchar a tus hijos, teniendo una conversación que sirva para atender las necesidades que cada uno exprese, sin reclamos, sin enojos y sin culpas ya que el ser deportista de Alto Rendimiento implica una inversión de tiempo al igual que ser madre.
- ψ Llegar a acuerdos con tus hijos a partir de lo expresado.
- ψ Mencionarles lo importante que es para ti ser deportista de Alto Rendimiento y lo que implica desarrollar este rol.
- ψ Hacer a tus hijos participes de tu carrera como deportista
- ψ Estar con tus hijos en los momentos importantes, en dado caso de no estar con ellos, exprésale el porqué no puedes acompañarlos y lo que te hace sentir.

Recuerda que ser madre y deportista trae satisfacciones que contribuyen a sentirte realizada como mujer y que son senderos que decidiste recorrer ya que tienes las herramientas físicas y emocionales para salir victoriosa en esta carrera que se llama vida.

!!!Feliz Día de Las mAmÁS!!!!

“No existe la madre perfecta, pero hay un millón de maneras de ser una buena madre”

(Anónimo)

¿Qué opinas de...?

MAR CASTILLO

¿Qué opinas de tener tareas y responsabilidades compartidas como mamá y cómo deportista de alto rendimiento?

María Antonia Peña Anguiano (Danza Deportiva)

Yo creo que la base de compartir estas tareas es separar una de otra, no sólo en el aspecto de mamá, sino también como deportista y en el ámbito laboral, para poder estar al 100% en cada situación, el ser mamá te pone límites cómo saber hasta donde puedes hacer las cosas cómo persona por que ya hay alguien más que depende de ti, y por lo mismo te cuesta trabajo dejarlos cuando vas a una competencia o cuando tienes que dejarlos por mucho tiempo; sin embargo, también te da algunas ventajas, en mi experiencia personal me ayudó a mejorar mi carácter y me brindó madurez para poder encontrar un equilibrio dentro de mi vida y poder hacer las tareas de mamá, las tareas de deportista y las tareas laborales dedicándome por completo a cada una de estas cuando se requiere.



María del Carmen Montaña Mejía (Basquetbol)



Lo importante es pasar de una faceta a otra y darle el tiempo necesario a cada una, ya que antes cuando yo era soltera pues hacia muchas cosas por pura diversión y disfrute mucho esta etapa, ahora que soy madre debo organizarme para darle tiempo a mi familia, al deporte y a mi trabajo laboral, y disfrutar cada uno de estos momentos, gracias a Dios tengo un sobrino que me ayuda y me apoya cuando yo tengo que estar en alguna competencia y que tengo que dejar a mi hijo por un tiempo, y mi esposo es un gran apoyo para cuidarlo y hacer las veces de mamá cuando yo no estoy, lo más importante es estar en comunicación con mi familia y hacerle entender a mi pequeño que también el deporte es importante para mí, por lo mismo trato de estar al máximo cuando estoy con él.

"El amor de una madre no contempla lo imposible"

(Paddock).



Bien es sabido que el ser atleta de alto rendimiento implica un gran compromiso, así como el ser mamá; un compromiso que implica tiempo, responsabilidad y pasión.

Para algunos sería inimaginable poder conjugar el ser atleta, mamá y tener un puesto importante en alguna empresa... ¿Súper mujeres? Sí que las hay, y en esta ocasión conoceremos a una de ellas.

Yasmina Suárez Ramos, es una mujer que se reinventa día a día a través del deporte, y que se ha aventurado en diferentes disciplinas, tales como natación, powerlifting y básquetbol, dentro de los cuales ha obtenido logros deportivos y personales.

Yasmina es una gran jugadora, y esto no sólo se ha demostrado en la cancha, sino que es parte de otro gran equipo como lo es el Área Administrativa de la FEMEDESIR, de la cuál funge el papel de Contadora Pública desde el 2006.

Claro que el ser mujer implica muchos más factores, y uno de los más importantes es el ser mamá. ¿Pero cómo una atleta puede manejar este gran papel? Ciertamente no es nada fácil, y Yazmina lo cuenta: *“Al principio cargaba para todos lados a mi peque, a la oficina, al entrenamiento, a todos lados. Siempre me acompañaba alguien para apoyarme pero a la hora de los alimentos y de aseo siempre era yo quien lo atendía, por ningún motivo lo hacía alguien más”.*

Como deportista, Yasmina ha aprendido la importancia de la dedicación y del trabajo constante, por lo que realiza todo lo necesario para que sus horarios se puedan ajustar con los de su hijo, buscando actividades que puedan realizar juntos ya sea en la casa o fuera de ella. De esta manera, puede pasar un tiempo de calidad con su hijo, y lo más importante, puede verlo crecer.

Ser mamá tiene muchos significados y para Yasmina, significa lo máximo. Basta ver el brillo en sus ojos y la intensidad en las palabras cuando expresa su experiencia con la maternidad. Es por esto, que ella invita a todas las mujeres deportistas a que se den la oportunidad de serlo, ya que tiene un significado mayor que cualquier otro logro: es dar vida a otro ser humano, a un pedacito de ti, y ¿por qué no? , a un deportista en potencia.



“No existe la madre perfecta, pero hay un millón de maneras de ser una buena madre”

(Anónimo)

002000-002000
002000-002000
002000-002000
002000-002000
002000-002000

Mente Sana + Cuerpo Sano = ALTO RENDIMIENTO

ANA VILLAGOMEZ

El alto rendimiento trata de una constante toma de decisiones. En ocasiones, muchas de estas decisiones dan lugar al abandono del deporte. Uno de estos casos es la maternidad, para lo que en algunas atletas significa un cambio necesario; para otras, la decisión implica la creencia de que no están en su mejor momento deportivo o la necesidad de encontrar una nueva inspiración para seguir cosechando logros en el deporte. Sea la razón que sea, el ser mamá implica cambios físicos y psicológicos, que impactan directamente en el desarrollo de la carrera deportiva.

A pesar de que no hay una causa directa entre la maternidad y el rendimiento físico, se ha observado que algunas de las atletas que se han convertido en mamás, son más capaces de identificar sus emociones y controlarlas mejor al desempeñarse en su disciplina, ya que a pesar de tener claras sus metas deportivas, la familia y el proceso de maternidad hace que se realice un replanteamiento de vida y un trabajo en el fortalecimiento de valores, como la responsabilidad, ya que ahora un ser vivo depende de ellas. Este nuevo miembro de la familia funge también como motivación externa para la madre.

Ciertamente después del nacimiento del bebé, no es nada fácil el retorno a la práctica deportiva, debido a los constantes desvelos, así como las exigencias del bebé, lo que da lugar a un cansancio acumulado y estrés que se va desde el alumbramiento del bebé.

Muchas mujeres se ven en una situación de no saber qué hacer, si seguir en el deporte o dedicarse completamente a su hijo, ya que los dos son sumamente importantes para el desarrollo personal y profesional. De acuerdo a este planteamiento es necesario decir que el regreso de la atleta al deporte es en la mayoría de los casos, de gran relevancia, ya que éste ayuda a que la nueva mamá replantee su sentido de identidad, el reencuentro consigo misma, así como el apoyo de sus compañeras de equipo y entrenador.

Para esto, es necesario contar con apoyo para poder continuar con las cargas de entrenamiento, así como con el cuidado del hijo, siempre con prudencia y responsabilidad, ya que lo más importante, para poder realizar cualquier meta, es la salud física y mental, por lo que se recomienda la planeación de actividades, realizándolas con moderación y de manera gradual, ya que de esta manera, la atleta podrá recuperar y hasta mejorar su desempeño físico sin correr riesgos.

De esta manera, la planeación y apoyo, ayudarán a que se puedan compaginar ambas actividades, haciendo de esto una maravillosa mancuerna que ayudará a acelerar la reanudación de un estado de bienestar físico y psicológico, así como de un equilibrio en las áreas de ambas personas, entendiendo que no se trata de un sacrificio, sino de una reestructura en el estilo de vida mediante un nuevo logro: el ser mamá.



"El amor de una madre no contempla lo imposible"

(Paddock).



FEDERACIÓN MEXICANA DE DEPORTES
SOBRESILLA DE RUEDAS A. C.
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE* AÑO 2010* No.5 MAYO

ENTREGA TOTAL

Expresando - T

MAR CASTILLO



"No existe la madre perfecta, pero hay un millón de maneras de ser una buena madre"

(Anónimo)

FESTEJANDO CON:

MAR CASTILLO

NOMBRE	FECHA DE CUMPLEAÑOS	ESTADO	DISCIPLINA/OCUPACION
IVONNE REYES GOMEZ	1 MAYO	DIF. NAL.	
MARTIN VELASCO SORIA	1 MAYO	DIF NAL.	BASQUET
EDGAR A. PERDONMO	1 MAYO	VERACRUZ	BASQUET
BIGAR JIMENEZ SOLIS	1 MAYO	Q. ROO	DANZA DEP.
MARIO IZQUIERDO BETANZOS	1 MAYO	OAXACA	BASQUET
JOSE ANGLE FLORES TRUJILLO	2 MAYO	VERACRUZ	BASQUET
GUSTAVO SANCHEZ MARTINEZ	3 MAYO	UNAM	NATAACION
SYLVIA ALJANDRINA OCHOA	5 MAYO	EDO. MEX.	DANZA DEP
URTIEL SANTOS ROMERO	5 MAYO	DF	BASQUET.
ESTELA SALAS MARÍN	5 MAYO	VERACRUZ	ATLETISMO
JUAN JOSE BARRADA	6 MAYO	VERACRUZ	BASQUET
GILBERTO HDZ. ESPINOZA	7 MAYO	OAXACA	ATLETISMO
CARLOS QUIROZ GONZALEZ	8 MAYO	DF	VIGILANCIA
SAUL NARAJA VAZQUEZ	9 MAYO	EDO. MEX	BASQUET
GREGORIA GUTIERREZ JUAREZ	9 MAYO	DF	DANZA DEP.
MAXIMILIANO VAZQUEZ C.	10 MAYO	DIF NAL.	BASQUET
GUSTAVO IBAÑEZ VAZQUEZ	10 MAYO	TLALPAN	BASQUET
JESUS DAVILA BAENA	11 MAYO	DF	VIGILANCIA
YANETH GUADARRAMA CARVAJAL	11 MAYO	DF	
YAZMIN CANO PINEDA	11 MAYO	MORELOS	DANZA DEP.
JESUS EDUARDO DUEÑAS HERNANDEZ	12 MAYO	DF	BASQUET
MA. DEL SOCORRO ANGUIANO MTZ.	13 MAYO	DF	VIGILANCIA
PERLA PATRICIA BARCENAS PONCE DE LEON	13 MAYO	DIF NAL.	
HELIO GARCIA C	13 MAYO	CHIAPAS	BASQUET
HELIO GARCIA	14 MAYO	CHIAPAS	BASQUET
GUSTAVO GRANILLO VELA	14 MAYO	VERACRUZ	AUXILIAR
PEDRO DIAZ AVIÑA	14 MAYO	JALISCO UDG	BASQUET
ÁNGEL MIJANGOS VELÁZQUEZ	15 MAYO	OAXACA	ATLETISMO PISTA
ZYANYA DONAJI ROJAS ZUÑIGA	16 MAYO	EDO. MEX	DANZA DEP.
MINU LANDA JIMENEZ	16 MAYO	EDO. MEX	DANZA DEP.
MARIA LOURDES LEZAMA MORALES	17 MAYO	PUEBLA	DANZA DEP.
ROBERTO VARGAS RIVERA	17 MAYO	D.F.	BASQUET
JOSE MIGUEL PULIDO S.	17 MAYO	JALISCO	AUXILIAR
CLAUDIA BERNAL CAMELO	18 MAYO	EDO. MEX.	DANZA DEP.
GUSTAVO SANCHEZ SUAREZ	19 MAYO	AUXILIAR	NATAACION
EMA ROSAS ORTEGA	20 MAYO	DF	INTENDENCIA
JOSE YEPEZ GONZALEZ	20 MAYO	IMSS	AUXILIAR
ISAAC GAMBOA LICON	21 MAYO	VERACRUZ	AUXILIAR ENTRENADOR
ABRAHAM PLAZA SIERRA	21 MAYO	DF	
EMANUEL VICUÑA HUERTA	21 MAYO	COAHUILA	NATAACION
FAUSTINO ALFONSO	25 MAYO	DF	ADMINISTRATIVO
EDGAR CESAREO NAVARRO SANCHEZ	25 MAYO	DIF NAL.	
MARTIN DIAZ LOPEZ	25 MAYO	TLAXCALA	ENTRENADOR NAL.
GREGORIO MOLANCO PEREZ	25 MAYO	IMSS	BASQUET
MARIA ADA PEREZ ROJAS	26 MAYO	TLAXCALA	DANZA DEP.
ALDO BAÑUELOS FERNANDEZ	27 MAYO	JALISCO	ENTRENADOR
JUAN PEDRO MARTINEZ PEREZ	27 MAYO	DIF NAL.	BASQUET
ALFREDO TORRES HERNANDEZ	27 MAYO	TLALPAN	BASQUET
JESUS MUÑOZ MOSALVO	29 MAYO	Q. ROO	BASQUET
ALICIA IBARRA SANCHEZ	30 MAYO	EDO MEX	ATLETISMO
JUAN MANUEL GARCIA HDZ.	31 MAYO	EDO. MEX.	DANZA DEP.
VIVIANA HERRERA MENESES	31 MAYO	IMSS	DANZA DEP



REVIVIENDO EXPERIENCIAS CON...

Patricia Romana Rodríguez Velázquez

Disciplina Básquetbol



En este mes se festeja el día de las madres y aquí en el Centro Paralímpico Mexicano, tenemos mucho que celebrar. Muchas atletas de alto rendimiento que dedican una parte importante de su vida al entrenamiento, logran hacer que los días tengan más de 30 horas y que la energía aún les rinda para hacer lo que tanto aman: ver crecer a sus hijos.

Paty Rodríguez es mamá de 4 hijas a quienes se ha sentido orgullosa y ha disfrutado desde que estaban en su vientre. Afirma que además de la emoción, es una gran responsabilidad enseñar a sus hijas, educarlas y guiarlas por el camino de la vida para que sean independientes y, sobre todo, felices.

Ser mamá y deportista implica –dice Paty- dividirse en dos, ya que cuando está en concentraciones o competencias, debe dejarlas y sacrificar el tiempo de estar con ellas para lograr sus objetivos como atleta. Afortunadamente, Paty cuenta con el gran apoyo de su esposo, aunque sabe que en ocasiones las hijas necesitan del consejo de su madre; es por ello que mantiene una comunicación abierta y constante, de manera que cuando está en casa les da las herramientas y todo el amor que puede para que ellas puedan usarlo de reserva mientras se encuentran lejos.

“El mayor logro como madre es sacar a mis hijas adelante y ver que cumplen sus metas y objetivos a pesar de mis ausencias, ya que me hacen saber que a pesar de mis ausencias no lo he hecho mal como madre. El saber que han aprendido a luchar por sus sueños y sus metas, a seguir su camino con independencia y felicidad, me hace sentir bien como mamá”.

Como atleta de alto rendimiento, continúa Paty, le he inculcado a mis hijas el valor de la responsabilidad, la constancia, la tenacidad, el esfuerzo y el sacrificio para lograr lo que se proponen. Esto ha hecho que sus hijas, a su vez, se sientan orgullosas de que su mamá sea deportista.

Para finalizar, Paty comenta que para su familia el deporte no sólo es una cuestión de salud, es también una gran satisfacción que te da y un gran aprendizaje por los buenos y malos sabores. “Gracias al deporte puedes aprender y aprehender valores y virtudes y es que el deporte es una filosofía de vida”.

Gracias Paty por permitirnos conocer no solo a la gran deportista, sino también a la maravillosa madre que eres.

“No existe la madre perfecta, pero hay un millón de maneras de ser una buena madre”

(Anónimo)

A Paty le agradecemos la oportunidad de conocer la amorosa cara de una deportista de alto rendimiento. Felicidades.

EVENTOS DEPORTIVOS

KARLA RAMÍREZ

Quiero empezar esta sección felicitando a todas las madres que participan directa o indirectamente en la Comunidad Paralímpica ya que todos los que nos encontramos aquí, fuimos criados por personas que nos inculcaron el amor al deporte y sobre todo el desarrollo personal y profesional. Por ello debemos continuar trabajando para culminar con los objetivos que nos planteamos.

Mayo 2010

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 Regional de Atletismo -Nuevo León-	2 Regional de Atletismo - Nuevo León -
3 Finalización de la Concentración: Basquetbol Femenil Chequeo e Inicio de Concentración de Atletismo Campo	4 Chequeo de Campo Juvenil	5 Concentración Campo Juvenil	6 Concentracion Atletismo Pista y Amputados	7 Concentración Campo Juvenil	8 Finalización de la Concentración: Atletismo Campo Regional de Atletismo - Veracruz _	9 Regional de Atletismo - Veracruz -
10 Finalización de la Concentración: Atletismo Pista Mayores Grupo A y B Atletismo Pista y Amputados I	11 Inicio de Concentración Natacion Mayores	12 Inicio de Concentración Powerlifting	13 Concentración Campo Juvenil	14 Concentración Campo Juvenil	15 1er. Competencia de Natación en Querétaro Chequeo Oficial Preselectivo de Powerlifting	16 Finalización de la Concentración de Powerlifting y Natación Mayores 1er. Competencia de Natación en Querétaro
17 Inicio Concentración de Basquetbol Femenil	18 Concentración de Basquetbol Femenil	19 Concentración de Basquetbol Femenil	20 Concentración de Basquetbol Femenil	21 Concentración de Basquetbol Femenil	22 Concentración de Basquetbol Femenil	23 Finalizacion Concentración de Basquetbol Femenil
24	25	26	27 Circuito Nacional de Tenis Sobre Silla de Ruedas 4 Copa Mazahua 2010	28 Circuito Nacional de Tenis Sobre Silla de Ruedas 4 Copa Mazahua 2010	29 Circuito Nacional de Tenis Sobre Silla de Ruedas 4 Copa Mazahua 2010	30 Circuito Nacional de Tenis Sobre Silla de Ruedas 4 Copa Mazahua 2010
31						



Hablando de.....

MADRE Y DEPORTISTA ¿GRAN COMPLICACIÓN ?

Lic. Psic. Wendy García Amador.

La vida de los deportistas de elite está llena de renunciaciones pero, en el caso de las mujeres, hay un hecho muy concreto que, en bastantes casos, decide su retirada: la maternidad. Algunas alargan ese momento hasta que su nivel ya no es lo suficientemente bueno para estar en lo alto, otras deciden quedarse embarazadas cuando necesitan un cambio en su vida, pero hay otro grupo, el de las que deciden hacerlo cuando aún les queda carrera y triunfos por delante.

La madre deportista compagina el cuidado y la atención a sus hijos con el tiempo para sus jornadas de entrenamientos, competencias y las cuestiones laborales, sin duda la clave de poder realizar estas actividades y más, está en la ORGANIZACIÓN. Pero resulta fácil decirlo, lo realmente importante sería saber como hacerlo y la pregunta tendría que ser ¿ Como organizarme ? ...

Es posible sacar tiempo para realizar su deporte y no renegar al papel de madre. No siempre es fácil, pero hay formas, trucos que ayudan a combinar las dos actividades. Se trata primeramente de dar prioridades, de saber equilibrar las tres vidas: familia, trabajo y deporte. En el caso de las deportistas profesionales el deporte pasa a ser su trabajo. El trabajo puede entusiasmarlos o no, el deporte puede ser una actividad diaria o semanal, pero madre se es permanentemente y este papel no puede subordinarse a cualquier otro. El primer obstáculo es encontrar el tiempo necesario para hacerlo todo, porque el día sólo tiene 24 horas. Por tanto hay que saber organizarse.

Es importante no renunciar a aquello que NOS HACE SER NOSOTRAS MISMAS. La mujer deportista necesita ejercitarse, y seguramente lo habrá hecho durante el embarazo (muchas madres lo logran hasta algunos meses de gestación) y retomará tras el nacimiento del bebé; es algo inherente a ella, que le hace ser ella misma. Tener hijos significa darles el regalo de ser quien eres. Es importante mantener tu propia identidad tanto durante el embarazo como después de éste para compartir lo que te gusta con quien más quieres.

Es habitual que en las circunstancias de la madre deportista no haya tiempo para la cantidad y haya que atender a la calidad. Es importante definir BIEN los objetivos que se quieren conseguir y sobre todo ser realistas y marcarse metas que se puedan cumplir de manera equilibrada (al igual que sucede en el deporte). A partir de ahí y teniendo en cuenta que se cuenta con una buena base cardiovascular no es tan difícil mantener o mejorar el rendimiento. Hay que planificar junto con el entrenador el plan de trabajo que se requiere, para poder comenzar de nuevo la actividad física, tomando en cuenta el proceso del cual se está saliendo. El deporte no debe atar, ni agotar, ni agobiar; ése no es el objetivo, en un principio, todo es parte de un nuevo proceso. El entrenamiento no puede ser excesivo, sobre todo si ello supone poner en peligro la salud. No cabe la menor duda que el poder hacer un equilibrio entre el deporte y la familia, es un asunto complicado y que requiere de muchos sacrificios y más cuando se habla de que quienes tienen que cubrir estos campos son las Madres que a la vez son Deportistas Exitosas, que quien seguir triunfando en otro

“No existe la madre perfecta, pero hay un millón de maneras de ser una buena madre”

(Anónimo)

ámbito de su vida.

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

SERVICIO SOCIAL Y PRÁCTICAS PROFESIONALES

La actitud mental positiva, la motivación y el deseo de logro son motores que nos impulsan para seguir adelante, aun frente a la presencia de dificultades y el cansancio físico. Por esta razón es importante trabajar la mente paralelamente a la forma física y la capacitación técnica, y de esta manera llevar a cabo la preparación integral para afrontar los retos deportivos, en los cuales el éxito depende en gran medida a la actitud mental que se adopte.

Es por esto que dentro del Centro Paralímpico Mexicano se pretende optimizar el rendimiento del atleta y de las personas que participan en el contexto del alto rendimiento, lo cual permita una educación del estado psicológico llevándoles a lograr el más alto nivel deportivo.

Las actividades que realizamos son talleres de preparación psicológica, aplicación de pruebas psicométricas para conocer el estado del deportista, campañas de sensibilización del cuidado de las instalaciones, apoyo psicológico en las concentraciones, así como la realización de la presente gaceta.



“ENTREGA TOTAL” te invita a participar. Esperando tus comentarios, sugerencias, preguntas, dibujos, cuentos, poemas y todo aquello que engrandezca a la comunidad paralímpica.

entrega.total@live.com.mx

"El amor de una madre no contempla lo imposible"

(Paddock).