

Promoviendo inclusión a través de actividades deportivas en la escuela secundaria

En la película *Forrest Gump* de 1994, Forrest dice, "Mama dice la vida es como una caja de chocolates, nunca se sabe que se va a encontrar." En muchos aspectos, esto es cierto en la crianza de un niño con síndrome de Down o con cualquier discapacidad. Cuando nuestro hijo Brad, nació hace 20 años, nunca imaginamos sus grandes triunfos o la vida que lleva ahora.

Por lo que conocemos, Brad es el primer individuo con SD que juega dos deportes competitivos en los cuatro años de su escuela secundaria. Brad consiguió cuatro menciones por su participación en golf en Cherry Hill High School East en New Jersey. También participó en el equipo de baloncesto durante los cuatro años y obtuvo una carta de mención en su último año. Con el tiempo, Brad llamó la atención de los medios en *Buenos Días America*, ABC, CBS, NBC y Comcast; y en *Sports Illustrated* y el *New York Times*. Busque su nombre en "Google" o vea los videos en su pagina web www.golfforlife.org.

Brad siempre disfrutó de los deportes. Tenemos sus fotografías moviendo un palo de golf a los tres años de edad y comentamos lo lejos que estábamos cuando lo hacía. Para Brad, este apoyo y oportunidad han hecho una gran diferencia en su vida.

Siempre se nos pregunta que hicimos "diferente" con Brad. No cuento con todas las respuestas y muchas de estas pueden no funcionar en muchos casos, pero Brad ha tenido mucha preparación "detrás del telón". Puedo compartir mis ideas de lo que ha funcionado en su caso. Pueden no funcionar para todos, pero espero otras familias encuentren su utilidad.

Diez ideas para una inclusión exitosa en deportes

1. **Abandone todo estereotipo preconcebido.** Enfóquese en la HABILIDAD de su hijo con discapacidad.
2. **Piense en los deportes como "fisioterapia."** Contar con el soporte positivo de sus compañeros lo hace divertido! Siempre estamos buscando oportunidades de desarrollo físico con compañeros con desarrollo típico.
3. **Empiece en forma temprana en el preescolar o kindergarten.** Brad aprendió reglas sociales básicas con sus compañeros con desarrollo típico — tomar turnos, hacer la fila, esperar el turno, etc. Brad aprendió rápidamente como si no seguía las reglas, otros niños no lo incluirían en sus actividades en el recreo. Sus compañeros fueron sus mejores profesores. En el caso del comportamiento, nuestra regla era si observábamos comportamientos que no deseamos ver en la adolescencia o de adulto, no los permitíamos cuando estaba pequeño.
4. **Trabaje conjuntamente con su distrito escolar.** Siempre hemos trabajado con el distrito escolar, escogiendo nuestras batallas en forma cuidadosa y nunca permitimos que la relación se tornara adversaria. Las circunstancias de cada uno son diferentes, pero creemos que nuestra estrecha relación con la administración de la escuela tuvo una influencia positiva en el éxito de Brad en la secundaria. Siempre vimos el progreso de Brad como una travesía de 21 años en nuestro distrito. Tratamos de ver los retos diarios en ese contexto.

5. **Aproveche los programas de recreación en su comunidad.** Inscrimos a Brad en los programas de recreación del verano de nuestro vecindario, con compañeros de desarrollo típico. No siempre sentimos la necesidad de contarles que tenía SD. Pero nos ofrecíamos a ayudar cuando lo inscribíamos.
6. **Participe en las Olimpiadas Especiales.** Si no existen programas de entrenamiento apropiados en su área, inicie el suyo. Nosotros iniciamos los programas de Olimpiadas Especiales en golf, baloncesto y levantamiento de pesas. Estos programas cuentan ahora con fondos de la asociación de padres NDSC.
7. **Participe en programas deportivos en la escuela elemental e intermedia.** Brad siempre participo en lo mejor de su habilidad, en las clases regulares de educación física, junto con su fisioterapia.
8. **Hacer parte del equipo es mas importante que el tiempo de juego.** A medida que Brad crecía, queríamos tuviera una oportunidad de sentirse parte de un equipo. La meta no era jugar al nivel de la secundaria. Inicialmente, solicitamos a la escuela la participación de Brad a nivel de director y participación en las prácticas por la interacción social y la terapia física. La participación a cualquier nivel es beneficiosa. El tiempo de juego es un beneficio adicional, pero no fue nuestra expectativa inicial.
9. **Prepárese para dedicar su tiempo personal a las actividades de la secundaria.** Durante cuatro años nuestra familia *no faltó a ninguna practica o juego*. Los partidos y las practicas de baloncesto eran seis días a la semana durante dos o tres horas cada vez. Por ser pioneros en estos territorios, no queríamos faltar, para asegurarnos del éxito de Brad. No solicitamos ni esperamos contar con una asistente para Brad. Si Brad requería ayuda adicional, no queríamos que los entrenadores se apartaran de sus compañeros. En el caso del baloncesto, la escuela obtuvo autorización para incluir un lugar adicional en el equipo para que Brad no tomara el lugar de un compañero que también lo merecía.
10. **Piense en el estado físico y el manejo del peso, como habilidades.** Brad tomo en la secundaria educación física enfocada en levantamiento de pesas. Practicaba en el salón de pesas cinco días a la semana con otros atletas. Nuestra familia en forma rutinaria asiste al gimnasio y Brad en forma independiente realiza sus ejercicios de rutina. Ha llegado a ser una de sus habilidades de la vida diaria.

Recuerde, no importa donde se encuentre en esta travesía con un miembro de la familia con SD , “nunca se sabe lo que se va a recibir.” Lo que “nosotros” obtuvimos, se fue revelando lentamente en los 20 años de esta jornada. Estoy segura, lo mejor esta por venir.

Para mayor información sobre Brad visite: <http://www.golfforlife.org/>