

Club Social Larrañaga

Montevideo, Uruguay

Proyecto de básquetbol adaptado para personas en situación de discapacidad intelectual “Larra Plateado”



Fundado en febrero de 2018 por:

- José María Busanello – Presidente del Club Social Larrañaga.
- Ramiro Mazzulla – Entrenador de basquetbol ENFUBB Nivel 3.
- Letizzia Fumía – Profesora de Educación Física (Asociación Down del Uruguay).
- Edgardo Cancela – Gestión de la actividad.
- Eduardo Sarni – Gestión de la actividad.

Índice

Larrañaga Plateado	5
Introducción	5
Objetivos	7
Equipo de trabajo de Larrañaga Plateado	8
Marco conceptual: Personas en situación de discapacidad y la sociedad	9
Paradigmas	9
Marco normativo nacional	10
Historia del deporte adaptado	11
Hablan los protagonistas.....	13
Prácticas del Larra Plateado	14
¿Por qué gratuitas?	14
“Nuestro” básquetbol adaptado	14
Prácticas	15
Nuestra experiencia	16
Enfoque Pedagógico	18
Proyecto de inclusión en las formativas del Club	19
Las familias de nuestros jugadores	21
Salud	23
Beneficios del ejercicio físico.....	23
Actividad física y discapacidad intelectual	25
Conclusiones sobre salud	27
Bibliografía	28
Carta de la Asociación Down del Uruguay	29
Carta del Centro Manos Unidas	31

Larrañaga Plateado

Introducción

El Club Social Larrañaga, con más de 80 años de tradición en el barrio La Blanqueada, en el marco de su proyecto social “El básquet: un deporte a la altura de todos”; que incluye becas para escuelas de la zona y otras actividades sociales dirigidas a la participación de los diferentes colectivos que rodean a su comunidad, desarrolla desde principios de 2018, gracias a una iniciativa del cuerpo técnico y dirigentes del Club, clases de básquetbol adaptado para personas con discapacidad intelectual, en una categoría denominada “Larrañaga Plateado”.

Este proceso comenzó con la participación en una clínica de básquet inclusivo en el Club Capurro, desarrollada por el equipo argentino Los Tigres (Prov. BS:AS). En la misma, los entrenadores argentinos expusieron una premisa que marco el punto de partida desde el cuál posteriormente desarrollaríamos nuestra actividad: *un entrenador en cualquier equipo de básquetbol se enfrenta a diferentes jugadores, con capacidades y talentos diversos. El básquetbol inclusivo no tiene peculiaridades, y de eso se trata, de formar en el deporte y en los valores del mismo a personas, todas y cada una con sus talentos y sus virtudes, únicas y diversas.* Buscamos transmitir a su vez nuestra pasión por este deporte, motivando cada una de las instancias de actividad física, recreación y sociabilización en todos nuestros jugadores/as.

Actualmente nuestro equipo de trabajo está liderado por el Entrenador de Básquetbol Ramiro Mazzulla, diplomado Nivel 3 de la Escuela Nacional de Entrenadores de la FUBB (máximo nivel nacional), acompañado de colaboradores en la gestión del proyecto y la actividad. A este equipo central se le suman otros jugadores de nuestras categorías formativas, personal de la Asociación Down del Uruguay y allegados al Club, que colaboran en la realización de nuestras clases desde una metodología de participación “abierta” a todo el que quiera formar parte.

La actividad es gratuita. El Club Social Larrañaga facilita el espacio, los materiales y los recursos humanos necesarios para llevar a cabo la actividad.

La actividad se viene realizando hace tres temporadas, habiéndose consolidado definitivamente a la fecha, y estando en permanente crecimiento. Todo esto a su vez viene

acompañado por el avance en el desarrollo edilicio de la Institución y las posibilidades que este mismo ofrece.

Como referíamos antes, nuestras clases buscan la educación corporal y sociabilización desde un enfoque lúdico y puramente recreativo. Nuestros jugadores/as tienen diferentes edades y provienen principalmente de la Asociación Down del Uruguay (que concurre con su cuerpo docente a cargo de la Prof. Letizia Fumía) y del CEMAU. A su vez hay otros integrantes del equipo, que han llegado a la actividad sin vínculo con las asociaciones mencionadas.

Con independencia de la característica eminentemente lúdica, apuntamos a la formación en el deporte, con sus fundamentos y su reglamento correspondiente; pero creyendo firmemente que cada jugador tiene objetivos y tiempos de aprendizaje concretos, y la sumatoria de ellos dirigidos hacia el fin colectivo, es la que puede encontrarnos con nuestra mejor versión. Con esta visión es que iniciamos cada entrenamiento, bajo la premisa: “¡Somos equipo, somos Larra!”.

Nuestra categoría participa de la *Liga Uruguaya de Basquetbol Inclusivo* (LUBI), y en ese marco, ha sido parte de las últimas Olimpiadas Especiales, celebradas en el departamento de San José. Si bien somos partícipes de la LUBI, a la fecha nuestra categoría no ha competido formalmente, siendo parte de la actividad en forma recreativa. Esta es la impronta que venimos compartiendo, la competencia como factor secundario, los valores del deporte en su versión más natural y menos conflictiva.

Esto no erradica en absoluto las normas de conducta y disciplina que son parte de nuestra metodología en cada entrenamiento como con cualquier otra categoría, ya que entendemos ese supuesto es un aporte indispensable en el crecimiento de los jugadores/as.

Las familias de los jugadores que rodean la actividad también participan y motivan a los jugadores en todas las instancias, lo que hace que cada entrenamiento también sea una instancia de encuentro y socialización.

Este proyecto cuenta con la participación constante de jugadores de otras categorías del Club, algo que posiciona al Larra Plateado como una actividad reconocida por nuestra masa social. En el mismo sentido es que la Institución decidió asociar de forma gratuita a todos los jugadores de la categoría, pasando de ser personas que venían los sábados a una parte integral del Club Social Larrañaga.

Objetivos

Este proyecto escrito tiene como objetivos:

1. Recopilar la historia de la categoría plateada del Club.
2. Definir el punto de partida donde nos encontramos hoy fecha de su creación 1/2021.
3. Capacitar a nuestro equipo de trabajo sobre la discapacidad y en específico el Deporte y la Educación Física para las personas con discapacidad intelectual.
4. Proyectar a futuro a la Institución en los distintos espacios de desarrollo que se presentan.

Simultáneamente presentaremos este proyecto a todos los socios del Club mediante una conferencia abierta, buscando informarlos sobre el tópico e interiorizarlos en el proyecto específico que buscamos dirija el camino de la Institución de aquí en adelante.

La intención de esta presentación a su vez responde al Artículo 8 de la Convención sobre Derechos de las personas con Discapacidad, que refiere a la obligación de informar y concientizar sobre la discapacidad a la sociedad en su conjunto mediante: “campañas efectivas de sensibilización pública”.

Equipo de trabajo de Larrañaga Plateado

Ramiro Mazzulla – Entrenador



Letizia Fumía – Profesora de Ed. Física



Eduardo Sarni - Organizador



Edgardo Cancela - Organizador



Pablo Pérez - Organizador



Mateo Barrios - Ayudante



Eugenia Pérez - Ayudante



Joaquín Pérez - Ayudante



Marco conceptual: Personas en situación de discapacidad y la sociedad

Paradigmas

El proceso de creación de este proyecto consistió, entre otras cosas, de varios intercambios entre el equipo de trabajo, donde se fueron compartiendo ideas de cómo potenciar nuestra propuesta. La primer interrogante que surgió y entendimos era indispensable definir fue: *nosotros, cómo Institución y como seres humanos ¿desde dónde nos paramos al relacionarnos con personas en situación de discapacidad?*

Esta pregunta nos exigió inevitablemente interiorizarnos en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD). Lo primero a resaltar es que según UNICEF (2013) esta implicó un cambio en el paradigma y la concepción de la discapacidad, trasladándola de un enfoque tradicional que la definía como: “un problema físico o médico que hace que la persona deba adaptarse al resto de la sociedad, por uno en el cual es la sociedad la que se ve obligada a adaptarse a la diversidad humana, garantizando la accesibilidad y la inclusión mediante la adopción de políticas públicas.” (p. 7).

Buscamos como Institución proyectarnos desde este paradigma, donde se habla de la discapacidad en el contexto de la diversidad humana, apreciando las posibilidades y no solo las limitaciones que implica y favoreciendo los espacios de inclusión. Entendiendo a la diversidad como un factor de cohesión y enriquecimiento.

La terminología ocupa un lugar clave en este sentido. Desde nuestra Institución apuntamos a la denominación: *personas en situación de discapacidad*, ya que este término hace énfasis en que la discapacidad se encuentra en la situación y no en la persona.

Relacionando lo mencionado anteriormente con el deporte y el desarrollo corporal, entendemos pertinente señalar la concepción de cuerpo que sustenta nuestro trabajo. Tomando lo expresado por Santiago Guido, sobre Pierre Bourdieu (1991), la posición de un agente en el espacio social y, específicamente, en el propio de las sociedades modernas está determinada por su trayectoria social ascendente o descendente y por sus propiedades corporales, sean estas socialmente elogiadas o estigmatizadas.

En relación con esto, el autor concluye que la posesión de una discapacidad o, más precisamente, de un cuerpo discapacitado, implica para su portador una desposesión, en

términos generales, de capital simbólico. Esta posesión de un cuerpo discapacitado o desposesión de un cuerpo saludable se transcribe y expresa de manera práctica en limitaciones, en la imposibilidad de manipular tanto el propio cuerpo como el espacio físico.

En nuestra práctica, buscamos percibir el cuerpo en la discapacidad a partir de una mirada que escape a lo médico, con enfoques alternativos al modelo imperante, de deconstruir y construir un cuerpo y un ser humano nuevo desde la reflexión crítica, y abolir paradigmas negativos, aún muy presentes en nuestra sociedad.

Marco normativo nacional

Aunque la Ley Nº 18.418: la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, aprobada en Uruguay el 5 de noviembre de 2008 represento un cambio histórico en este área, como afirma Meresman (2013): “ni las leyes ni las convenciones son capaces de cambiar por si mismas la realidad” (p. 9).

Según cifras del Censo implementado en 2011: del total de la población del Uruguay el 15,8% se encuentra en situación de discapacidad permanente; dividiéndose ese total en 6,4% hombres y 9,4% mujeres. A su vez de ese 15,8% total, el 5,7% se encuentra en Montevideo donde nosotros brindamos el servicio. A su vez y relacionándose con nuestro servicio, UNICEF (2013) afirma que las discapacidades mayoritarias en la infancia son intelectuales.

Es alarmante que del total de las personas con discapacidad en Uruguay, más de un 36% no tenga satisfechas todas las necesidades básicas, entre las que aparece el acceso al deporte (desde el punto de vista de Educación Física, la recreación y el deporte).

Utilizando como marco de referencia el Artículo 30 del CDPD: *Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte*; es que entendemos nuestra actividad aparece como un servicio indispensable a mantener y desarrollar para el colectivo de personas con discapacidad intelectual en Montevideo y la sociedad en su totalidad, ya que escasean los servicios gratuitos de calidad en Deporte y Educación Física.

El Artículo previamente citado, indica que los Estados deben adoptar medidas pertinentes para:

a) Alentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles.

b) Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para dichas personas y de participar en dichas actividades y, a ese fin, alentar a que se les ofrezca, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados;

c) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas;

d) Asegurar que los niños y las niñas con discapacidad tengan igual acceso con los demás niños y niñas a la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar;

e) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de quienes participan en la organización de actividades recreativas, turísticas, de esparcimiento y deportivas.

Historia del deporte adaptado

Aunque venían realizándose ciertas experiencias previas de Deporte adaptado, el punto de inflexión del mismo fue la Segunda Guerra Mundial, debido al saldo que dejó la misma en lesionados medulares y amputados entre otros.

En 1946 el Dr. Ludwig Guttman, implemento por primera vez el Deporte en sillas de ruedas. En un principio Guttman buscaba a través del deporte restablecer el bienestar psicológico y el buen uso del tiempo libre del paciente, pero al tiempo se dio cuenta que la disciplina deportiva influía positivamente también en el sistema neuromuscular y ayudaba a la reinserción de la persona en la sociedad. De allí en adelante, se dio un crecimiento lento del deporte adaptado para personas con discapacidad motora.

En el año 1960 se realizó en Roma la 1era Paraolimpiadas (hoy llamadas Paralimpiadas). Ese mismo año se comienza a organizar el deporte para personas con discapacidad intelectual desde el movimiento Special Olympics (Juegos Olímpicos Especiales). Este movimiento tuvo su primera competición internacional en Chicago (1968).

Posteriormente en 1986, y con una visión que apunta hacia la competencia en alto rendimiento, se crea una federación internacional llamada: International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability (INAS-FID). La misma desarrollo criterios de elegibilidad que permiten evaluar (para determinar niveles de competencia) la discapacidad.

Hasta el año 2000, los atletas que tenían una discapacidad intelectual pudieron participar sin inconvenientes en los Juegos Paralímpicos. Actualmente, existe un equivalente de los Juegos Paralímpicos para las personas deficientes intelectuales: los INAS Global Games, los que se iniciaron con los juegos de Suecia del año 2004, y continuaron con los juegos de 2009 en República Checa. El mismo apunta a la competición de élite, y sumo desde 2017, a personas con autismo y síndrome de Down. Para su participación, los atletas reciben una calificación de INAS que los segmenta por categoría.

Dentro de lo que refiere específicamente al básquetbol, aparece el Baskin (abreviatura de baloncesto integrado) como principal referente. Su reglamento, compuesto de diez reglas, regula el juego confiriéndole una serie de características que lo hacen increíblemente rico en dinamismo e imprevisibilidad. Este nuevo deporte se ha diseñado para permitir a los jóvenes sin discapacidad y con discapacidad jugar en el mismo equipo.

Su principal característica es que permite la participación activa de los jugadores con cualquier tipo de discapacidad (física y / o mental), ya que su estructura y reglamento con múltiples aros y alturas les permita realizar el tiro a canasta a todos sus participantes.

Hablan los protagonistas

Qué significa el Larra Plateado para:

Diego Berisiarte:

“Los sábados juego al basquetbol en Larra, con mis amigos. Juego con la pelota del Larra y la pico para meterla en el aro del Larra.

Me gusta hacer gimnasia también y me toco los pies y respiro fuerte. Los profes son mis amigos, me abrazan y también me aplauden, los quiero mucho.”



Paola López:

“Larrañaga Plateado para mi significa un sentimiento y un proyecto. Como decimos siempre: todos somos equipo, todos somos Larra.

Lo que más me gusta de la práctica es cuando voy con Letizzia (profe) y con toda la Asociación Down y con los chiquilines. Me gusta practicar y me gusta tirar al aro y todo eso. “

Andrés Barrios:

"Me gusta jugar y compartir con mis compañeros de básquet, también hacer los ejercicios bien.

Lo que más me gusta es terminar con un partidito y bailando"



Prácticas del Larra Plateado

¿Por qué gratuitas?

Desde el primer día, nuestro proyecto se forjó como un servicio gratuito debido a un sentimiento de vocación inherente a la actividad por parte de los responsables, acompañado al perfil social del Club Larrañaga. Hoy con un bagaje de experiencias y conocimientos sobre el área, volvemos a reafirmar esta postura y la necesidad de continuar desarrollando nuestro servicio.

El informe mundial sobre la discapacidad (OMS-Banco Mundial, 2011) revela que la mayor parte de las personas con discapacidad de América Latina se encuentran en condición de pobreza. Nos encontramos a su vez, en una sociedad donde una condición potencia a la otra, generándose un círculo vicioso entre la discapacidad y la pobreza.

Aunque en Uruguay no hay estudios exhaustivos sobre el tema, según la Encuesta Permanente de Hogares (EPH), se puede afirmar que casi la mitad (48%) de las personas con discapacidad pertenecen a los hogares de menores ingresos (MEC-MIDES, 2012).

En conclusión, encontramos en nuestra sociedad una clara necesidad de acceder a servicios básicos de salud y desarrollo, que con una implementación oportuna, potencien el desarrollo integral de todas las personas en situación de discapacidad.

“Nuestro” básquetbol adaptado

Según el profesor de Educación Física argentino Zucchi (2001), especialista en Educación Física adaptada y Deporte especial: “el Deporte para personas con discapacidad (no para discapacitados) deberá ser adaptado a la disminución que evidencia, según sea esta de índole motora, mental y/o sensorial.” Esta adaptación se evidencia en muchas ramas, tal es el caso del mini básquet que juega con tableros más bajos, considerando el desarrollo biológico de los niños.

Nuestra experiencia y reflexión nos fue permitiendo construir *nuestra* forma de jugar al básquetbol. La misma parte con la intención de generar una propuesta participativa e inclusiva. Así, en los entrenamientos del Larra Plateado incorporamos algunas variantes reglamentarias para cumplir estos dos objetivos:

- Tableros de menor altura. Reconoce la necesidad de facilitar el tiro a los jugadores/as que tienen menor fuerza y coordinación, logrando a su vez la confianza que genera el logro (“embocar”), y eliminando el estado de frustración producto “del error”.
- Pelotas No. 5 y 6. Las pelotas más chicas facilitan la interacción con el útil: movimientos (dribbling – pases, etc.), así como el menor peso de las mismas, hace que su uso en pase o tiro sea menos exigente.
- Jugador referente. Cuando se desarrollan partidos de entrenamiento, cada equipo suma un jugador referente, este cargo lo ocupa uno de los voluntarios de la actividad. Su rol consiste en colaborar con la organización táctica del juego de su equipo y su presencia tiende al sentido inclusivo de la actividad.
- Faltas personales. Cualquiera falta sancionada en el partido, genera un tiro libre para la totalidad del equipo contrario, y no solo del jugador que la recibió. Esta modificación tiende a evitar que la violencia sea parte de la actividad aun en su forma más deportiva, y a su vez, permite que todos los integrantes del equipo beneficiado tengan la oportunidad de anotar una canasta.

Prácticas

El entrenamiento deportivo para personas que se encuentran en situación de discapacidad tiene como fin la formación desde el punto de vista físico, motriz, psicológico, cognitivo y moral. Es un proceso complejo, donde es necesario tratar todas las particularidades a través de una metodología de enseñanza que vincule las posibilidades con las exigencias y los tiempos de aprendizaje. El desarrollo del entrenamiento deportivo debe ser cuidadosamente planificado y ejecutado, es por esto que se necesitan recursos humanos con vocación, pero a su vez que dispongan de preparación técnica, disposición y responsabilidad para lograr los objetivos.

De todas formas antes que el deportista, debe considerarse el aspecto humano. En este plano será el entrenador el que asuma el liderazgo del equipo y tendrá la responsabilidad de buscar las formas de que él y la deportista se sienta bien física y psicológicamente. En simultaneo la detección de dificultades desde el punto de vista técnico, físico y emocional son otro factor importante a tener en cuenta por el entrenador y permiten un mejor desarrollo de

las cualidades motrices y psicomotrices en conjunto con los aspectos cognitivos, sociales y afectivos.

Las relaciones afectivas tienen una influencia importante en la formación de la personalidad de las y los jugadores; y esto sin dudas es fundamental para el proceso de enseñanza – aprendizaje. El hecho de establecer relaciones interpersonales entre sus pares, facilita el desarrollo de conductas positivas de relacionamiento y cooperación, las cuales fácilmente se extrapolan al relacionamiento con la comunidad.

Como lo mencionamos anteriormente, la práctica del básquetbol debe favorecer un estilo de vida saludable y darles posibilidades a los niños, niñas y jóvenes de disfrutar una actividad recreativa que les guste y motive. Es necesario establecer ciertos puntos que tienen que ver con la metodología de enseñanza, pero sin dejar de lado los objetivos que nos planteamos; tenemos que asegurarnos de que nuestros deportistas tengan experiencias positivas y significativas.

En nuestro caso al trabajar con una población específica, el conocimiento y las experiencias que tengamos en la misma resulta clave para minimizar el margen de error de nuestra actuación como entrenadores.

El entrenamiento deportivo favorece la creatividad, la comunicación, pero sobretodo, la seguridad en uno mismo. Durante varios años se ha investigado, que el hecho de adaptar deportes, aportan desde diferentes puntos de vista buenos resultados en la calidad de vida de aquellas personas que tienen distintas capacidades a nivel intelectual y también su inclusión. La capacidad del ser humano de expresarse a través de su cuerpo, es una habilidad que evoluciona constantemente; la expresividad nace de forma espontánea en uno mismo.

Nuestra experiencia

Nuestra experiencia se ha basado en gran medida en el trabajo con personas con Síndrome de Down. Las mismas demuestran un alto nivel de habilidades sociales, que les permiten interactuar de manera positiva con el entorno. Tienen una alta capacidad de aprendizaje, donde la repetición y los hábitos aparecen como un gran potenciador para aquellos procesos de análisis y puesta en práctica de ejercicios.

Nuestras planificaciones buscan favorecer esta metodología de trabajo, repitiendo ejercicios para que ellos los recuerden y puedan ir progresando en su realización. Otra

actividad que fomentamos es la del dialogo previo al entrenamiento, abriendo un espacio de comunicación donde los jugadores puedan contar al grupo cómo se sienten, y simultaneo intentamos comenzar a enfocarlos en el inicio del entrenamiento.

Desde nuestra experiencia nos hemos dado cuenta que el básquetbol adaptado, ha ayudado a nuestros jugadores en cuanto a su condición física en general, mejorando movilidad, resistencia, fuerza; así como su coordinación con respecto a la orientación, equilibrio, percepción, adaptación y flexibilidad. A nivel psicológico y personal hemos trabajado mucho y el deporte ha ayudado desde el punto de vista de la superación, la responsabilidad, la autoestima, la disciplina, la perseverancia y sobre todo a sentirse útiles.

A través del deporte se ha podido fomentar aspectos fundamentales para el desarrollo social de la persona en situación de discapacidad como: las habilidades sociales, las relaciones con sus pares, el respeto de normas, la cooperación, el reconocimiento, la tolerancia, lealtad, honestidad, empatía, motivación y el trabajo en equipo. A su vez el aumento de la comunicación se ve favorecido gracias a su incorporación a la vida social por el deporte.

También ha cambiado de manera positiva su iniciativa y capacidad de elección que normalmente se ve influenciada por las personas que los rodean.

Todos estos beneficios facilitan la integración positiva en la sociedad. Desde nuestro lugar lo que buscamos, es modificar los paradigmas y lograr la aceptación e integración de aquellos que están en situación de discapacidad. El entrenamiento deportivo puede desarrollar un sentimiento de libertad para ellos y les permite manifestar una infinidad de emociones que muchas veces necesitan exteriorizar cómo la ira, la confusión, la desilusión, la angustia o la frustración, también el miedo y la alegría de enfrentarse a nuevas situaciones por experimentar.

En el deporte adaptado, tanto el deportista como los técnicos, requieren de motivación y de interés por la práctica deportiva, siendo este un proceso psicológico fundamental para que los practicantes continúen con el deporte.

Es importante tener en cuenta que el entorno familiar, los amigos y la comunidad forman una parte esencial del proceso de integración en todos los aspectos. Estos contribuyen a que el deportista en situación de discapacidad se beneficie de los efectos positivos de la

práctica, mediante la aprobación, apoyo e implicación de la comunidad en su integración global como individuo.

Enfoque Pedagógico

Los enfoques pedagógicos son guías que nos orientan al momento de llevar a la práctica la enseñanza del deporte. También nos ayudan a determinar propósitos, ideas y actividades, estableciendo de esta manera una orientación para el correcto desarrollo de lo planificado.

El enfoque pedagógico es un concepto amplio, ya que la forma de enseñar se define de acuerdo a las características personales y estilos de cada entrenador. En paralelo también influyen las particularidades que poseen los alumnos al momento de aprender y de interactuar con el entrenador.

Nuestro equipo de trabajo busca abordar la discapacidad, desde un modelo social, con los objetivos de alcanzar un nivel de independencia adecuado, desarrollar su capacidad para la autonomía y lograr la participación activa en su proceso de construcción de proyectos de vida y de transformación social.

Para esto implementamos estrategias progresivas, individualizadas; donde se reconoce el esfuerzo y cumplimiento de los objetivos marcados práctica a práctica. Esto sucede por ejemplo cuando alguno de los jugadores realiza bien un ejercicio o lo demuestra para el resto del grupo, al finalizar la ejecución se lo aplaude en reconocimiento a su buen desempeño. A su vez se aplican técnicas que ayudan a forjar el carácter y la autoconfianza de nuestros jugadores.

El deporte para las personas en situación de discapacidad se viene implementando desde hace varios años en nuestro país, y nuestra institución es uno de los centros de referencia que ha incorporado estas prácticas de forma gratuita.

Aún nos queda mucho por hacer y aprender. El deporte como contenido es sumamente abarcativo, por lo que es contante la exigencia de formarnos y de planificar clases donde se logre disfrutar y acceder a todos sus beneficios.

El Larra Plateado es una manera de romper barreras y prejuicios, de aumentar la autoestima y la inclusión, y generar individuos autónomos en la vida cotidiana.

Proyecto de inclusión en las formativas del Club

¿Inclusión o integración? Para poder realizar una inclusión de calidad, es imprescindible diferenciar estos dos conceptos. Integración alude a una adaptación de la persona en situación de vulnerabilidad al espacio que desea o tiene derecho a acceder. Desde esta concepción se busca homogeneizar, normalizar e igualar a los sujetos. Por otro lado **la inclusión** refiere a la adaptación de los espacios a ese grupo o persona, para así garantizar el pleno goce de sus derechos como individuo parte de cierta sociedad.

El deporte, tiene un papel importante en la educación y el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, y es un derecho que el mismo le llegue a todas las personas de la sociedad, de forma inclusiva en el afán de generar las mismas oportunidades. UNICEF expresa que “el deporte es una herramienta efectiva para educar en igualdad, diversidad e inclusión a través de la convivencia deportiva con personas en situación de discapacidad.”

La iniciativa de comenzar a llevar a cabo el deporte inclusivo tiene como objetivo una educación transformadora, que va más allá de la competencia y superación física y deportiva. El hecho de incluir personas en situación de discapacidad en nuestros equipos, tiene un valor significativo muy alto, ya que les permite convivir, experimentar y relacionarse en un espacio de inclusión real donde el sentimiento de igualdad y valoración están presentes.

El hecho de llevarlo a cabo es fundamental para desarrollar las habilidades físicas e intelectuales de las personas en situación de discapacidad y al mismo tiempo desarrollar actitudes de solidaridad, convivencia y entendimiento mutuo. Esta convivencia inclusiva tiene como objetivo eliminar la exclusión social que se deriva de actitudes y respuestas negativas hacia la diversidad. Con la misma buscamos que el grupo se informe, reflexione y se cuestione sobre su comportamiento y las posibles vías de desarrollar el mismo.

Es importante promover siempre valores como la igualdad, la inclusión social y celebrar la diversidad. En nuestra experiencia, la inclusión se realiza gradualmente, porque es un cambio para todos. Como cuerpo técnico comenzamos a planificar una práctica progresiva, con ejercicios acordes para que todos puedan lograrlos, posteriormente los invitamos un día específico, para que observen el entrenamiento y durante el mismo se les explica los ejercicios que se realizan y de esta manera también se les transmite, sin presiones, que pueden lograrlo.

Posteriormente comenzamos a entrenar en grupos reducidos para brindarles la confianza necesaria. Iniciamos llevando a cabo ejercicios sencillos y con el transcurso de los entrenamientos vamos sumando otros más complejos. Intentamos mantenerlos motivados y en un constante proceso de acostumbramiento, manejando sus tiempos para que los cambios no sean muy repentinos.

Los resultados a lo largo del 2020 han sido sumamente positivos. En los mismos se enriquecen no solo los jugadores/as del Larra Plateado, sino también y en gran medida, los jugadores de nuestras formativas. Estos espacios de convivencia tienen un valor sensibilizador y reflexivo invaluable, que pone a nuestros jugadores en una posición de auto reflexión y cuestionamiento constante sobre actitudes y paradigmas en los que basan su accionar.

Entendemos que este espacio hace a una sociedad más justa e inclusiva y enriquece al Club enormemente en su afán de convertirse en un Centro Deportivo inclusivo para personas en situación de discapacidad.

Las familias de nuestros jugadores

La experiencia de estos años trabajando en el Larra Plateado, sumada a la información constante que recibimos de las familias de nuestros jugadores, nos llevaron a entender la importancia de incluir en nuestra actividad espacios paralelos para las familias.

La familia es el contexto en el que se desarrolla gran parte de la vida de las personas. Cuando en una familia nace un niño/a con una discapacidad, o una discapacidad sobreviene, no cabe dudas que este acontecimiento afectara a cada uno de los miembros de la misma y al conjunto.

En ese momento, comúnmente denominado *crisis* (oportunidad), es fundamental para los padres sentirse aceptados incluso con sentimientos que pueden avergonzarles, poder desahogarse y también tener acceso, poco a poco, a orientaciones prácticas sobre el qué hacer. En este sentido, la contención de otros padres de niños con discapacidad es fundamental, en conjunto con servicios de fácil acceso.

Como expresa la Lic. Mariana Álvarez, Directora del Centro Manos Unidas: “un dato no menor, es el hecho de que las familias de quienes concurren a Larrañaga han reforzado los lazos entre ellos encontrando un lugar de recreación para los adultos con discapacidad de su familia así como para ellos. Resulta esencial generar este tipo de espacios que promuevan *cuidar al cuidador*, brindando a las familias descanso y esparcimiento.”

Generalmente las asociaciones nacen como una necesidad de pequeños grupos de padres y madres de personas con discapacidad que se reúnen con el fin de apoyarse mutuamente y *hacer algo* por sus hijos. La iniciativa y el mantenimiento de los posibles servicios que brindan estas instituciones, requieren de un gasto mental, físico y económico que no debería surgir de ellos, sino de la sociedad en su conjunto.

Con nuestra actividad buscamos garantizar a las familias, un servicio básico general de gran valor que se adapta a las características y necesidad de este colectivo, sin el desgaste que implicaría que ellos mismos lo lleven a cabo. “Llegar y disfrutar del servicio”, con la tranquilidad de que están en manos profesionales, capacitadas para trabajar con personas con discapacidad. Como explica Fantova F: “Lo que han de hacer los padres, en todo caso, es velar

por la extensión y calidad de los servicios y ser usuarios críticos y participativos (en la medida en que sus hijos no puedan ejercer esa función) de los servicios que se prestan a sus hijos e hijas.”

En paralelo al servicio de nuestros jugadores, proyectamos un espacio de sociabilización, recreación y actividad física para sus familiares. Para la creación del mismo se realizó una encuesta a los familiares de nuestros jugadores, donde el Entrenamiento Funcional apareció como gran interés.

Debido a esto lo que se decidió es: realizar en el salón superior de la entrada una clase de Entrenamiento Funcional de una hora, paralela a la clase de básquetbol del Larra Plateado.

Además el Club prestara de forma gratuita sus instalaciones en actividades mensuales que se organizaran en conjunto con las Asociaciones participantes, buscando que nuestro Centro sea un lugar de reunión y sociabilización entre familias de todas las Asociaciones.

Salud

La presente sección, tiene como objetivo describir los diferentes beneficios que el deporte y la actividad física generan respecto al estado de salud a nivel físico y mental en todas las personas, pero enfocándonos en específico en la población en situación de discapacidad intelectual, a través de una recopilación de información realizada por el estudiante avanzado de Medicina: Andrés Fernández.

Desde hace tiempo, es muy conocida la relación entre la actividad física y los beneficios para la salud, en contrapartida al sedentarismo como factor de riesgo para la evolución de ciertas enfermedades. La inactividad influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de los individuos. Se destaca, además, la importancia que se le ha asignado a la actividad física como elemento favorecedor de la esperanza de vida y de su calidad.

Es importante promover la salud para todas y todos, presentando como principal objetivo el incentivar la práctica cotidiana de la actividad física de forma regular, que, junto con otras prácticas recomendadas en términos de salud, ayudarán a prevenir diferentes enfermedades crónicas no transmisibles. De igual manera fomenta la salud emocional y la tan importante inclusión social para este sector de la población.

La *actividad física* es el movimiento corporal producido por la contracción músculo esquelética que resulta de un aumento del gasto energético sobre los niveles basales. En esta categoría encontramos las actividades recreacionales, la locomoción y el gasto que desarrolla cada persona diariamente. Dentro de estas actividades se incluyen al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como realizar tareas en el hogar o en el trabajo, formas de transporte activas y las diferentes actividades recreativas.

El término *ejercicio* es una de las posibles variantes de actividad física. El mismo refiere a una actividad física planificada, estructurada, repetitiva en la cual uno de sus principales objetivos es mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o aptitud física.

Beneficios del ejercicio físico

Desde un enfoque corporal, el ejercicio mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular contribuyendo en la prevención y control de enfermedades como hipertensión arterial, infartos, ataques cerebrovasculares, cardiopatías coronarias. A nivel digestivo, mejora

la digestión y la regularidad del tránsito intestinal. Contribuye también al control y prevención de distintos tipos de cáncer como pueden ser el cáncer de colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardias, riñón y leucemia mieloide crónica.

A su vez mejora la salud ósea, aumenta la densidad y la adecuada función de los huesos. Lo mismo sucede a nivel endócrino y metabólico ayudando al mantenimiento en los valores normales de la glucosa en sangre, también del colesterol y de las hormonas tiroideas y colabora en el control de peso, favoreciendo la disminución de la grasa corporal.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, contribuyendo a disminuir las caídas e incrementa la destreza motriz aumentando la flexibilidad y *mejorando las habilidades de nuestros movimientos cotidianos*. Aquí aparece uno de los principales ejes de trabajo de Larra Plateado.

Las personas se encuentran muchas veces en *situación* de discapacidad al verse dificultada la posibilidad de relacionarse con su ambiente de forma efectiva. Esta relación en gran medida se da en el plano físico, con el movimiento como enlace, lo que demanda de una motricidad desarrollada. Este tipo de relacionamiento, es uno de los ejes que más vimos desarrollarse en nuestros jugadores desde que comenzamos la actividad, y que va más allá de todos los beneficios para sobre la salud previamente mencionados y relacionados a la vida, para ahondar sobre el *cómo* vivir esta vida.

El cómo refiere a lo mencionado anteriormente: ¿cuándo una persona es considerada socialmente en situación de discapacidad?, ¿depende de la situación o de la persona misma? ¿damos como sociedad las oportunidades que esta población demanda para su propio desarrollo? Muchos autores indican que en las sociedades sedentarias el deporte es un importante instrumento de socialización capaz de favorecer la adquisición de las aptitudes elementales indispensables para una vida sana y armoniosa.

Estas interrogantes pueden despertar varias respuestas o incluso más preguntas aún. Es importante recalcar que, en la medida en que los sujetos se relacionan de manera eficaz y armónica, dentro de un entorno controlado y lúdico en el que “son buenos” siendo ellos mismos, se despliegan factores como la autoestima y la resiliencia dentro de la cancha. Estos aspectos de manera inconsciente o no, se van perpetuando en otros aspectos de la vida

cotidiana, generando una posición de empoderamiento y confianza para asumir nuevos desafíos.

Otra de las aristas importantes que toca nuestra actividad es la de la *salud mental*. La OMS describe a la salud mental como: “La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.”

Está comprobado que el deporte: eleva la autoestima, permite una mejor tolerancia al estrés, genera efectos tranquilizantes y antidepresivos y aumenta la sensación de bienestar. Participa también en la prevención del insomnio y regulación de los ciclos de sueño, mejora funciones cognitivas como la concentración, la memoria y la atención.

A su vez debemos destacar el rol que genera el deporte, y que buscamos potenciar con nuestras propuestas didácticas, en el establecimiento de vínculos con los otros mediante la sociabilización. Este es el proceso por el cual un individuo “asimila las competencias, actitudes, los valores y los comportamientos que le permiten ser un miembro pleno de la sociedad en la que vive”.

El deporte puede favorecer el aprendizaje de los papeles del individuo y de las reglas de la sociedad. Estos valores culturales, y sus comportamientos tanto individuales como colectivos aparecen en otros ámbitos de la vida. Además, el mismo es una gran herramienta en la formación de la personalidad y la adquisición de valores morales. El juego es indisoluble del desarrollo cognoscitivo y moral del ser humano.

Este proceso de sociabilización se puede visualizar de forma clara en nuestros entrenamientos, donde constantemente se pone a los jugadores en situaciones de resolución cooperativa. Lo mismo sucede respecto al sentimiento de identidad que tienen por el equipo. Es por esto que nuestro lema al finalizar cada entrenamiento es: somos equipo, somos Larra.

Actividad física y discapacidad intelectual

A continuación, expondremos cómo la actividad física influye en la salud de las personas con discapacidad intelectual, en algunos momentos, haremos mención especial del

Síndrome de Down por ser la causa genética más común de la DI y por ser una de las principales poblaciones objetivo en el actual proyecto Larra Plateado.

Ya discutimos previamente la importancia de la actividad física y el ejercicio sobre la población general, esta respuesta será todavía más importante cuando nos referimos a poblaciones con características particulares como lo pueden ser las personas a las cuales está dirigido este proyecto. Estas poblaciones tienen niveles de salud que están por debajo de las normas de condición física que tienen sus pares sin discapacidad. La mayoría de las personas con discapacidad pueden beneficiarse de la práctica de ejercicio físico adaptado a las características personales de cada individuo como busca y hace el Larra Plateado.

Dentro de las diferentes variables que influyen en la condición física y a las cuales irá dirigida la práctica deportiva en busca de generar un beneficio las personas con discapacidad intelectual han mostrado niveles menos saludables que sus pares sin discapacidad.

Un ejemplo de esto es la resistencia cardiorrespiratoria. En personas con discapacidad intelectual son más bajos los niveles de resistencia en cualquiera de sus edades en comparación a la población general. Existe una importante relación entre estas variables y la salud cardiovascular presente y futura, también es importante, por la asociación entre la capacidad aeróbica y la realización de actividades funcionales en la vida cotidiana de los individuos. Una de las alteraciones más notorias en comparación a las personas de la población sin discapacidad es que alcanzan frecuencias respiratorias máximas inferiores a las personas sin discapacidad intelectual. Si nos referimos específicamente a la población con síndrome de Down esta diferencia es aún mayor que en poblaciones con otras discapacidades intelectuales.

Todo esto sumado a otros factores hacen que estas poblaciones tengan un consumo máximo de oxígeno menor a las poblaciones generales. Otro ejemplo puede ser la fuerza y resistencia muscular, las personas con discapacidad intelectual han demostrado niveles más bajos de fuerza muscular que las personas sin discapacidad, de igual manera que en la condición anterior las personas con síndrome de Down tienen los niveles más bajos dentro del grupo de discapacidad intelectual.

Es muy importante este factor ya que es influyente, en todas las actividades de la vida diaria, desde la actividad laboral hasta en la independencia de los individuos. El

mantenimiento o mejora de esta variable posibilita realizar las actividades con menos sobrecarga fisiológica.

En cuanto a la flexibilidad las personas con SD presentan una gran hiperlaxitud articular característica que se tiene presente a la hora de planificar en el Larra Plateado, y que demanda el fortalecimiento muscular que rodea las diferentes articulaciones, para acompañar los diferentes movimientos del día a día de forma saludable.

Por último, con respecto a la composición corporal, las altas tasas de sobrepeso y obesidad representan una gran amenaza para la salud de estas poblaciones, ya que, en comparación a la población general, estos valores se encuentran aumentados. El riesgo de obesidad y de sufrir patologías asociadas no solo lo vemos en las poblaciones adultas, sino también en niños y adolescentes. De todas maneras, se ha visto que las tasas de sobrepeso y obesidad se incrementan con la edad. También se ve en estas poblaciones niveles elevados de grasa corporal, todo esto sumado a otros factores incrementan la prevalencia de factores de riesgo cardio-metabólicos haciendo a los individuos más propensos a desarrollar enfermedades no transmisibles.

Conclusiones sobre salud

Para concluir todo lo dicho anteriormente, relacionado a la salud de los participantes, es importante recordar la importancia de que los jugadores del "Larra Plateado" *tengan vigente y presenten la ficha médica*. A su vez, la importancia de un adecuado control cardiorrespiratorio para poder participar de las prácticas. Todo esto es informado año a año a nuestros jugadores, buscando fomentar conductas sanas de prevención en el equipo.

Por otro lado, es menester destacar lo fundamental que es para ellos tener un espacio en donde puedan vincularse con los demás, sociabilizando con sus pares. Esto se va a notar con mayor énfasis gracias a la división del grupo en distintos horarios, en los que se los separará dependiendo de las características personales de cada uno. En la actividad, las cargas se regularán de forma normal, personalizada y progresiva con el grupo.

Por último, cabe destacar, que, dada la carencia de espacios para realizar actividad física que este sector de la población tiene, el "Larra Plateado", además de ser una actividad de relacionamiento y desarrollo personal, es un espacio de salud y prevención indispensable.

Bibliografía

S. Meresman (2013). La situación de niños, niñas y adolescentes con discapacidad en Uruguay. La oportunidad de la inclusión. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Instituto Interamericano sobre Discapacidad y Desarrollo Inclusivo (iiDi). Montevideo, Uruguay.

I. Nuñez (2014). Personas con discapacidad en Uruguay: algunas cifras del Censo 2011. Asesoría en Políticas de Seguridad Social Asesoría General en Seguridad Social. Montevideo, Uruguay.

Ministerio de Desarrollo Social. Programa Nacional de Discapacidad (2014). Uruguay y la convención sobre derechos de las personas con discapacidad. Montevideo, Uruguay.

Stainback, S. y Jackson, H.J. (1999). Aulas inclusivas. Narcea, Madrid.

Ríos Hernández, M. (2004). La Educación Física y la inclusión del alumnado con discapacidad. En Fraile Aranda, A. (coord.). *Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal*. Biblioteca Nueva, Madrid.

Metts, R. (2006). Disability Issues, Trends and Recommendations for the World Bank, Washington.

MEC-MIDES (2012). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Informe inicial de la República Oriental del Uruguay. Borrador final, Montevideo.

Zucchi G. (2001). Deporte y discapacidad. Efdeportes, Revista Digital - Buenos Aires.

Fantova F. Trabajando con las familias de las personas con discapacidad. Instituto Interamericano del Niño. Montevideo, Uruguay.

Guido S. (2016). Por una educación primaria pública inclusiva: una mirada desde la Educación Física para niños y niñas con discapacidad. ISEF. Montevideo, Uruguay.

Carta de la Asociación Down del Uruguay

Montevideo, 16 de enero de 2021.

De nuestra mayor consideración.

Presente,

La Asociación Down del Uruguay (ADdU), fundada en 1986, es una organización no gubernamental sin fines de lucro cuyo objetivo principal es mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down mediante la inclusión en todos los ámbitos de la sociedad, la familia, la educación y el trabajo, para que desarrollen plenamente sus potencialidades. Con sus 34 años de vida la Asociación se ha constituido en una referencia para entidades públicas y privadas.

Somos un lugar de encuentro para las familias de las personas con SD de todas las edades, donde se promueva el intercambio de información y el apoyo mutuo entre los miembros de la familia. Para esto ha sido muy importante establecer un vínculo con el Club Larrañaga.

La ADdU comenzó a asistir al Club Larrañaga en el año 2018, recibimos en nuestra sede al Sr. Eduardo Sarni, quien nos contagió su entusiasmo y es así como un grupo de jóvenes y adultos que participaban en actividades en la Asociación los días sábado comenzó a asistir al club. En nuestro plan de actividades siempre incluimos la actividad física, por lo que nos sumamos al proyecto del club.

Destacamos que en el club siempre nos han recibido un gran grupo humano que siempre da lo mejor a cada uno de los participantes.

El deporte brinda grandes beneficios a las personas con síndrome de Down: desarrollan sus habilidades motrices; mejoran la postura y el equilibrio; aumentan su seguridad, autoestima y autoimagen; desarrollan las capacidades condicionales; se favorece su concentración; ayuda a la toma de decisiones; logran fluidez en la comunicación, se desarrollan habilidades sociales; se aprende a respetar normas. En fin, el deporte es un medio fundamental para generar el aumento de la independencia y autonomía, sumado a los beneficios a nivel de salud física. El club se encuentra en óptimas condiciones para el

desarrollo de actividades deportivas, cuenta con los materiales suficientes y con un gran equipo humano de técnicos y ayudantes.

Vale mencionar que el equipo de trabajo del club utiliza la modalidad adecuada para mantener la motivación del grupo y brindarle a cada uno lo que necesita, realmente sabemos que es un esfuerzo que nos enriquece a todos y nos llena de orgullo.

Sin otro particular, saluda atentamente por la Asociación Down del Uruguay,



Bruna Berterretche

Presidenta

Carta del Centro Manos Unidas

De nuestra mayor consideración

Presente

El Centro Manos Unidas es una asociación civil sin fines de lucro que desde 1994 trabaja en pos de la inclusión social y laboral de jóvenes y adultos con discapacidad intelectual. Se encuentra ubicado en Duvimioso Terra 2292, barrio La Comercial, Montevideo. Aquí de lunes a viernes de 8:30 a 15:30 horas 20 adultos realizan talleres de Gastronomía, Estimulación Cognitiva, Informática, Huerta, Musicoterapia, Educación Física, Terapia Ocupacional y Natación. Al mismo tiempo, ponderamos la realización de paseos y campamentos.

A través de estos talleres de formación, espacios de expresión y trabajo con las familias se refuerzan las potencialidades y se promueven niveles progresivos de autonomía. Es de este modo que CEMAU se configura como espacio de referencia de quienes aquí concurren. Referencia entendida de diversas maneras, en primer lugar desde lo académico y formativo, pero al mismo tiempo como espacio de intercambio social y afectivo.

Es importante tomar en consideración que los adultos que concurren al centro tienen entre 25 y 60 años por lo cual en muchos casos sus padres, hermanos o referentes son de edad avanzada lo que configura serias dificultades al momento de establecer lazos extra institucionales.

Esto sumado a varios factores, en primer lugar las limitadas opciones de inclusión existentes y más que nada específicas para esta población. Por otro lado, lo costoso que resulta para las instituciones sostener los costos que conlleva. Lo económico no es un tema menor, debido a que por las necesidades existentes y el contexto socioeconómico los gastos de las familias son vastos y los recursos limitantes.

De lo anteriormente expuesto se desprende lo esencial que se vuelven propuestas como *Larrañaga plateado*, como centro de referencia, inclusión y

participación para la vida, y promulgador de hábitos saludables de intercambio con otros.

El deporte resulta fundamental para la vida de cualquier persona desde pequeños ya que habilita la salud física, estimula la motricidad fina y gruesa, la coordinación viso-motora al mismo tiempo que promueve hábitos de socialización, encuentro y compañerismo. Todo esto lo realiza y habilita de manera descontracturada, lúdica y basada en el disfrute *Larrañaga plateado*.

Actualmente 8 alumnos de la institución concurren todos los sábados a las actividades de basquetbol en el club y de esta experiencia hemos recogido frutos significativos. Por un lado, quienes concurren expresan un gran sentido de pertenencia "*somos larra*", siendo esta actividad de referencia en su vida cotidiana, ampliando su repertorio de adultos referentes y pares.

Al mismo tiempo se ven fortalecidos en tanto a responsabilidad, encuentro, participación, estímulo, iniciativa así como habilidades prácticas y deportivas previamente descritas.

Un dato no menor, es el hecho de que las familias de quienes concurren a Larrañaga han reforzado los lazos entre ellos encontrando un lugar de recreación para los adultos con discapacidad de su familia así como para ellos. Resulta esencial generar este tipo de espacios que promuevan *cuidar al cuidador*, brindando a las familias descanso y esparcimiento.

En suma, por todo lo anteriormente expuesto entendemos que el nexo entre El Club Social Larrañaga y los alumnos de la institución es sumamente fructífero y apelamos a su fortalecimiento con más horas de participación así como ampliando el número de involucrando. Entendiendo las limitantes provenientes de la edad avanzada de los adultos referentes y la necesidad de un transporte que facilite el acceso al Club.

Sin otro particular saluda atentamente,

Directora, Lic. Mariana Álvarez