

## PROVECHOSO EL FORO DE FAMILIA DE COMUNIDADES SALUDABLES



El bienestar y salud física y emocional de los atletas y personas con discapacidad intelectual también es la prioridad de Special Olympics Puerto Rico, que celebró la actividad 'Foro de Familia', un componente del programa Comunidades Saludables que busca concienciar y empoderar a los padres y familiares de atletas en temas de salud.

Los talleres, avalados y respaldados por Olimpiadas Especiales Latinoamérica, comenzaron con una introducción y explicación del programa de Comunidades a cargo de Annette Jiménez, coordinadora del proyecto, y Ángel Arroyo, director deportivo de Special Olympics Puerto Rico. Se explicaron y discutieron temas de nutrición, salud oral, auditiva y mental.

"Para nuestro programa es importante abrir espacios para las familias de nuestros atletas reconociendo que ellos son esenciales en el desarrollo integral de estos. Este primer Foro está dirigido al tema de estilos de vida saludables ya que la salud en nuestra población y en nuestros atletas es importante para su

bienestar físico y emocional", expresó José Barea, presidente de Special Olympics Puerto Rico.

La nutricionista Carmen Nevárez comenzó la agenda educativa con temas de nutrición en general, lo que eventualmente generó intercambio de preguntas y respuestas entre la licenciada y los padres, seguido de una 'pausa activa' donde se hizo una sesión de ejercicios liderada por los atletas Carlos Miró, Geraldo Silva, Javier Salcedo y Jihan Piñeiro.

Luego, la dentista Natalia Barea dio paso a su presentación sobre la salud oral. Acto seguido la Dra. Lourdes Pagán comenzó su cápsula sobre la salud auditiva, finalizando la jornada educativa Emily Rivera, quien abarcó el tema sobre la salud mental.



## CALENDARIO 2020

### Abril 2020

Los días martes, jueves y sábados, subiremos varios videos 'Lives' en nuestra red social de Facebook (Special Olympics Puerto Rico) sobre actividades relacionadas al ejercicio y recreativas. Pendientes a nuestra red social para información de la hora y temas

### Octubre 2020

Juegos Nacionales de Special Olympics Puerto Rico  
Múltiples sedes

*\*Sujeto a cambios*



**Special Olympics**  
Puerto Rico



**Special Olympics**  
Puerto Rico

## CRÉDITOS

**MOMENTOS** es la revista oficial de Special Olympics Puerto Rico, de publicación trimestral.

Lcdo. José G. Barea Fernández  
Presidente de la Junta de Directores

Mayra I. Meléndez Barrios  
Directora Ejecutiva  
Editora de la Revista

Ángel Arroyo González  
Director Deportivo

Mario García  
Director de Prensa y Comunicaciones  
Redactor / Fotógrafo  
Editor de la Revista

Dalia I. Aponte Córdova  
Diseño y Artes Gráficas



# MOMENTOS

Revista Oficial de Special Olympics Puerto Rico

Edición 2

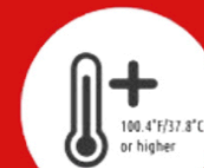
Abril 2020



## CORONAVIRUS (COVID-19)

*Lo que debes saber*

## SÍNTOMAS



FIEBRE

100.4°F/37.8°C or higher



TOS



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



**CONTACTE A SU MÉDICO SI TIENE CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS**

La Organización Mundial de la Salud declaró como pandemia al virus COVID-19, mayormente conocido como Coronavirus, por lo que todas las regiones y organizaciones pertenecientes al movimiento de Olimpiadas Especiales han tomando las precauciones pertinentes para orientar, calmar y proteger a sus atletas, entrenadores y voluntarios.

Special Olympics Latinoamérica (SOLA), organización sombrilla a la que pertenece Special Olympics Puerto Rico (SOPR), se ha dado a la tarea de preparar diferentes herramientas informativas para

orientar y combatir esta enfermedad, que afecta el sistema respiratorio, causa tos y fiebre.

"Es sumamente importante que en este tiempo de distanciamiento social y en donde nuestras actividades se pusieron en pausa, nuestros atletas y personal estén atentos e informados sobre esta situación histórica. En Special Olympics Puerto Rico estamos al pendiente de todos nuestros atletas porque los queremos bien y a salvo", dijo José Barea, presidente del organismo.

Continúa pág. 2

**Viene de la portada**

A continuación les compartimos algunos consejos de cómo evitar el contagio y algunas fotos de cómo hacer ciertos ejercicios para mantenerse activos en este tiempo de cuarentena. Además, para más consejos sobre ejercicios puedes acceder a nuestras redes sociales de Facebook e Instagram (Special Olympics Puerto Rico) para que veas a algunos de nuestros atletas líderes del programa Mensajeros de la Salud haciendo algunas rutinas de ejercicios y brindándote consejos para evitar esta enfermedad.

Además, si algún atleta confronta algún problema o situación relacionado con esta pandemia, favor comunicarse con nuestro personal al número (787) 932-8420.

**¿CÓMO SE PROPAGA?**



**¿CÓMO PROTEGERSE?**



**Resistencia Nivel 1**

**Marchar y Balancear Brazos**

1. Marchar en el lugar. Levante las rodillas lo más alto que pueda. Mantenga un ritmo constante.
2. Al Levantar la rodilla, lleve el brazo opuesto hacia adelante.
3. Cambie de brazo al cambiar de pierna.

Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Benjamin Collins



**Salto de Tijeras**

1. Dé un salto y separe las piernas mientras levanta los brazos sobre la cabeza.
2. Vuelva a saltar y lleve los brazos de nuevo al costado y las piernas juntas.

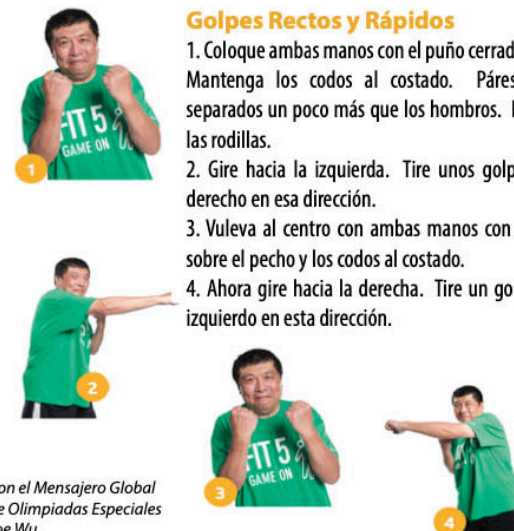
Con el atleta de Olimpiadas Especiales Matthew Whiteside



**Golpes Rectos y Rápidos**

1. Coloque ambas manos con el puño cerrado sobre el pecho. Mantenga los codos al costado. Párese con los pies separados un poco más que los hombros. Flexione un poco las rodillas.
2. Gire hacia la izquierda. Tire unos golpes con su brazo derecho en esa dirección.
3. Vuelva al centro con ambas manos con el puño cerrado sobre el pecho y los codos al costado.
4. Ahora gire hacia la derecha. Tire un golpe con su brazo izquierdo en esta dirección.

Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Joe Wu



**Fuerza Nivel 1**

**Levantamiento de Pierna Estirada**

1. Párese derecho. Use una silla o la pared para mantener el equilibrio.
2. Adelante: Levante lentamente la pierna frente a usted lo más alto que pueda. Mantenga la pierna recta. Luego bájela a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
3. Costado: Levante lentamente la pierna a un costado con el dedo gordo del pie apuntando hacia adelante. Mantenga la pierna recta. Luego bájela a la posición inicial. No relaje la pierna. No balancee la pierna.
4. Cuando haya completado todos los levantamientos de piernas de un lado, pase al otro lado.

NOTA: Use pesas en los tobillos para agregar dificultad.

Con la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales Alisa Ogden



**Flexiones de Brazos contra la Pared**

1. Párese frente a una pared. Apoye las manos en la pared a la altura de los hombros, con los brazos rectos. Los pies deberán estar detrás del cuerpo, de modo que usted esté apoyándose en la pared.
2. Flexione los brazos para llevar el pecho contra la pared. Mantenga las piernas fijas. Mantenga su cuerpo en una línea recta.
3. Endurece los brazos para volver a la posición inicial. Asegúrese de que su cuerpo se mantenga en una línea recta todo el tiempo.

Con el atleta de Olimpiadas Especiales Garret Barnes



**Abdominales con las Piernas Flexionadas**

1. Acuéstese con la espalda contra el piso. Flexione la cadera y las rodillas de modo que los pies se apoyen en el piso. Lleve los brazos a las rodillas.
2. Levante la cabeza, y luego levante lentamente la espalda superior hasta alcanzar las rodillas. Trate de separar los omoplatos completamente del piso.
3. Haga una pausa y luego baje lentamente a la posición inicial, incluyendo la cabeza.

Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Dan Tucholski



**Flexibilidad Nivel 1**

**Estiramiento de Pantorrilla**

1. Párese frente a una pared. Ponga las manos contra la pared a la altura de los hombros.
2. Ponga un pie frente al otro.
3. Flexione los codos e inclínese hacia la pared. Sentirá un tirón en las pantorrillas.
4. Mantenga la rodilla recta y la cadera hacia adelante. Asegúrese de que el talón permanezca apoyado en el piso.
5. Cambie de pies y repita el estiramiento.

Con la Mensajera Global de Olimpiadas Especiales Christa Bleull



**Postura de Niño**

1. Arrodílese en el suelo.
2. Flexione el cuerpo a la altura de la cadera. Coloque los brazos junto a la cabeza con las manos en el piso en frente.
3. Siéntese sobre los talones. Debería sentir un tirón en los hombros y en la espalda inferior.

Con el Mensajero Global de Olimpiadas Especiales Dan Tucholski



**Rodilla al Pecho**

1. Acuéstese sobre la espalda con las piernas rectas.
2. Lleve la rodilla derecha hacia el pecho.
3. Rodee la parte inferior de la rodilla con las manos. Lleve la pierna más hacia el cuerpo hasta que sienta un tirón atrás del muslo derecho.
4. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

Con el atleta líder de Olimpiadas Especiales Novie Craven

