

“José Félix Muñoz, quiero hacer ejercicio hasta el fin de mis días”



A los 15 años en su ciudad natal, Pasto (Nariño), un accidente doméstico le causó el desprendimiento de retina en ambos ojos. Una caída en el lavadero de ropas de su casa le causó fractura de cráneo. Los médicos le practicaron 4 cirugías para salvar su visión y lo lograron parcialmente, pero a los 19 años se le desarrolló un glaucoma severo, que terminó dejándolo invidente para siempre. La recuperación física y emocional le toma algo más de un año. “aprendí a vivir con mi limitación. Fue difícil pero entendí que podía seguir con mi plan de vida, cumplir mis sueños y ser independiente”, afirma. En el Instituto Nacional para Ciegos, seccional Nariño, recibió rehabilitación, aprendió a leer y a escribir en Braille, a manejar el Abaco, y recibió orientación en movilidad y acompañamiento psicológico. Con todas estas herramientas salió a conquistar el mundo. Culminó el bachillerato y pronto estaba en la universidad Antonio Nariño, litigio por ocho años y fue director del instituto.

Llegó a Bogotá a los 36 años a estudiar una especialización y se quedó. Como la mayoría de los hombres solteros, optó por la comida poco saludable, las fiestas y el alcohol todas las semanas. Hoy en día dice que nunca se había sentido tan vital aunque sigue yendo a fiestas y disfrutar bailar salsa, no toma trago se alimenta sanamente y tiene estado físico que muchos envidian. Lo mejor de todo es que se declara realizado y feliz.

José Félix prácticamente inauguró la sede de chapinero de bodytech, y más allá de ser un cliente especial, el entrenamiento lo ayudó a ser más fuerte física y mentalmente. Por ejemplo, estar sin bastón la trotadora y correr contribuyen a caminar con mayor seguridad; también perdió 20 kilos de

sobrepeso, mejoró su movilidad, desterró los problemas de postura pues tenía la tendencia de estar agachado. Mejorar la fuerza de sus extremidades ha sido determinante para llevar una vida normal e independiente, va cinco veces a la semana al gimnasio, realiza rutinas de tres horas y media, en las que incluye ejercicio cardiovascular, pesas y estiramientos. También practica yoga y natación al menos una vez a la semana, y a cualquiera que se sienta triste o enfermo le recomienda entrenar.

Fuente: Superintendencia de Sociedades.

Historias sin Límites

Adriana Macías abraza el éxito sin brazos



La mexicana Adriana Macías aún siente la emoción del día en que más de diez mil coterráneos llenaron la Plaza de Toros del Distrito Federal, con el fin de escuchar su historia de vida. El monumental recinto, por donde han pasado ídolos populares de la importancia de Vicente Fernández y Juan Gabriel, estuvo atento a un relato único de superación personal.

Esta mujer emprendedora nació sin brazos, pero también con inteligencia de sobra, carisma y el don de la palabra en su máxima potencia, que ha conmovido a grandes masas y a medios de comunicación del mundo. La capacidad de defenderse con los pies, cuya motricidad es comparable con la de un malabarista, le ha permitido realizar actividades cotidianas como cocinar, bañarse, maquillarse, escribir en pizarras y papelógrafos.

La líder, nacida en Guadalajara, se casó hace ocho años con el activista Juan Medina, quien aboga por los derechos de las personas con discapacidad en el país azteca, justo cuando ella se había convertido en un mar de lágrimas debido a la ruptura con su anterior novio. Aquel joven terminó la relación el día en que se iban a casar. Ella estaba vestida para ir al altar.

Adriana Macías y Juan serán padres dentro de tres meses después de un largo periodo en que buscaron todo tipo de tratamientos médicos pero sin escepticismo. La pareja tendrá una niña que será bautizada con el nombre de Meritxell, en honor a la virgen de Andorra que la Iglesia católica representa con unas manos enormes por su capacidad para abrazar el mundo. “Por tantas cosas buenas, siempre estoy sonriente. El mensaje central de mis conferencias es: ‘Si tienes un sueño, hay que trabajar muy duro’. La satisfacción es más grande cuando consigues ese logro”, aseguró.

Esta abogada de profesión no recuerda que haya sido víctima del matoneo en el colegio, salvo uno que otro comentario impertinente de sus compañeros de clases. “Cuando me preguntaban por qué nací sin brazos, les respondía que en algún momento me iban a crecer”, afirmó.

A lo largo de su carrera ha escrito dos libros, Abrazar el éxito y La fuerza de un guerrero, que comparten el mensaje de que la discapacidad está en la mente. Hace poco recibió el Barbie Awards, una distinción que le entregan a las mujeres con liderazgo que trabajan por el bienestar de los más débiles.

Píldoras para la memoria

Desarrollo cognitivo.
Es el conjunto de cambios dados en el transcurso de la vida, desarrollando habilidades cognitivas.

Jean Piaget lo dividió en 4 etapas.

<p>0-2 años</p> <p>Etapa sensoriomotora</p> <p>Su inteligencia se basa en la interacción a través de los sentidos; desarrollando reflejos que finalmente son convertidos en hábitos.</p>	<p>2-7 años</p> <p>Etapa preoperacional</p> <p>Es la etapa en la cual se adquiere el lenguaje y manejo de símbolos que representan el medio ambiente que los rodea.</p>
<p>7-12 años</p> <p>Etapa de las operaciones concretas</p> <p>Se realizan las operaciones de deducción, el niño (a) es capaz de identificar la estructura del objeto y el orden de las acciones que realice.</p>	<p>12-14 años</p> <p>Etapa de las operaciones formales</p> <p>Se enfoca en el desarrollo de las habilidades sistemáticas y lógicas de razonamiento.</p>

Logos: TODOS POR UN NUEVO PAÍS, ETGO, Piktochart

Frases del día

El genio se hace con un 1% de talento, y un 99% de trabajo.

Alerta Temprana

Ejercitarse hasta sudar por una hora a la semana reduce el riesgo de un ataque al corazón.

ABC De Discapacidad

Autonomía: Derecho de las personas con discapacidad de tomar sus propias decisiones y el control de las acciones que las involucran para una mejor calidad de vida, basada dentro de lo posible en la autosuficiencia.

Trabajamos para ser mejores, su opinión es importante para nosotros, lo invitamos a dejar sus comentarios, reclamos, sugerencias y/o agradecimientos a:

BUZONDISCAPACIDAD@MINCIT.GOV.CO

Más Noticias



Realizan campaña en favor de la población con discapacidad en Cartagena.



En Cali los discapacitados visuales también pueden apreciar del cine.



Hombre de 80 años vuelve a ver gracias a ojo biónico.



Madeline Stuart, la primera modelo con Síndrome de Down, y su tierna historia.

NOTA: Las opiniones expresadas en éste boletín son de responsabilidad exclusiva del autor y no comprometen a la Institución.

“La palabra es una herramienta y con ella podemos construir grandes proyectos y también derribar barreras. Descubre la importancia de la palabra en el trato hacia las personas con discapacidad. Al modificar nuestro lenguaje también tenemos la opción de educar a otros. Digamos siempre Personas con Discapacidad (PcD)”.

Lo primordial: “No herir con nuestras palabras a otras personas. No menospreciar ni minusvalorar sus capacidades.”

EQUIPO EDITORIAL

Director : José Manuel Pernet Sánchez

Colaboradores: Alexandra Turbay, Luz Andrea Larrota, Laura Catalina Molano Vega

Logos: MINCOMERCIO INDUSTRIA Y TURISMO, TODOS POR UN NUEVO PAÍS PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN, ETGO EQUIPO DE TRABAJO EN GESTIÓN EN DISCAPACIDAD

Ministerio de Comercio, Industria y Turismo - Secretaría General - Todos los Derechos Reservados.