



SAILAWAY

GUÍA DE CONCIENCIACIÓN FOR PARA FAMILIAS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GUÍA DE CONCIENCIACIÓN PARA FAMILIAS



Project Partners:

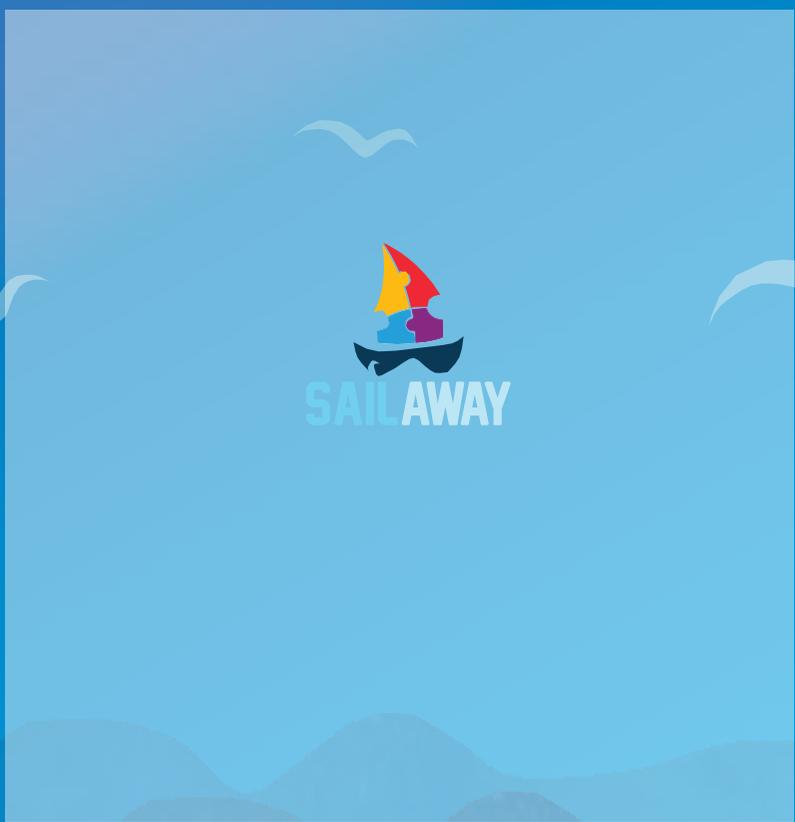


Igortaki sivez ezoba s inbalditatem grado riñete
riñete sports association for persons with disabilities



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SAIL AWAY



1. ¿Qué es SailAway?



SailAway es un Proyecto Erasmus+ en el que hemos participado diferentes entidades de varios países europeos: KMOP (Grecia); Rijeka Sports Association for persons with disabilities (Croacia); Fundació Mirá'm (España); Montetauro Social Cooperative (Italia); Institute of Development Ltd (Chipre); Nautical Club of Paleon Faliron (Grecia); Aproximar (Portugal).

2. ¿Qué pretendemos?



Desde SailAway pretendemos fomentar y facilitar la práctica de la Vela por parte de adolescentes y jóvenes con TEA (Trastorno del espectro del autismo). Su participación en dicho deporte puede ser positiva no sólo en su bienestar físico; desarrollo personal o emocional, sino también en su inclusión social y participación en la comunidad. Algunos de los beneficios que están evidenciados suponen la disminución de conductas repetitivas; aumento de sus habilidades sociales, capacidades cognitivas y autoestima o reducción de la ansiedad.

3. ¿Pero, qué es eso de la vela?



La vela es un deporte náutico en el que navegamos propulsados por el viento que impacta en las velas del velero. Veleros hay de muchos tipos, tamaño, forma y peso. Pero la vela no es un deporte cualquiera, es un deporte que les brinda la oportunidad de participar, de manera inclusiva y activa, en un equipo con retos compartidos. Tanto a personas con TEA como a personas con un desarrollo neurotípico. Todo ello en un entorno único y natural. ¿Quién da más?

4. ¿Y qué es Calidad de Vida?



Pues alcanzar aquellas cuestiones que cada uno de nosotros deseamos en nuestras vidas para tener una vida plena. Normalmente se estructura la calidad de vida en ocho dimensiones interconectadas: “bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos”.

Cada una de las dimensiones indicadas se traduce en diferentes indicadores. Bienestar físico tendrá en cuenta cuestiones relacionadas con la salud o el ocio; la Inclusión social tendrá en cuenta la participación e integración en la comunidad o apoyos sociales; el desarrollo personal se relaciona con la educación o el desempeño; el bienestar material con el empleo y la vivienda; las relaciones interpersonales con las relaciones; la autodeterminación con las metas y valores o las elecciones y el bienestar emocional con el autoconcepto o emociones.

5. ¿Qué beneficios aporta a mi hijo/a con TEA?



En SailAway creemos que la vela, como deporte, puede mejorar la Calidad de Vida de las personas que la practiquen. Por tanto, también de las personas con TEA si les damos la oportunidad y apoyos necesarios..

6. ¿Qué opinan otras familias?



Ahora que ya conocemos qué es la Calidad de Vida y de qué se compone, podemos anotar cómo la Vela puede mejorarla a través de su posible incidencia en varias de sus dimensiones. Para ello, no nos basamos solamente en nuestra experiencia, sino en la información previa recibida por parte de familias de personas con TEA en diferentes países europeos.

A continuación, te mostramos un resumen de las opiniones recogidas:

DIMENSIÓN	ASPECTOS RELEVANTES PARA LAS FAMILIAS
Bienestar físico	- Está activo/a y mejora sus cualidades físicas (capacidad pulmonar, resistencia física, equilibrio, movilidad y tono muscular).
Bienestar emocional	- Mejora la seguridad en sí mismo/a (valía personal, autoconcepto, autoestima). - Disminuye los niveles de ansiedad.
Bienestar material	- Necesidad de ayudas para los materiales, desplazamientos y apoyos para el ejercicio de la vela.
Desarrollo personal	- Superación personal y desempeño con éxito las actividades que se propone.
Relaciones interpersonales	- Amplia su red de social (amigos, conocidos...).
Inclusión Social	- Aceptación y participación para formar parte de la sociedad.
Autodeterminación	- Mejoría de la autonomía personal y toma de decisiones
Derechos	- Igualdad de oportunidades, accesibilidad e inclusión.

7. ¿Qué opinas tú?

No queremos robarte más tiempo. Si después de leer lo anterior quieres que tu hijo/a participe, a través de algún club náutico, en el deporte de vela no dudes en contactar con alguno de los clubes que han colaborado con SailAway o que busques el más cercano y les hagas llegar esta guía. Podrán contactar con nosotros para orientarles en este apasionante viaje. <https://www.sailawayproject.eu/library/>

8. ¿Alguna cosa más?

El deporte de Vela no es un deporte muy habitual, y por tanto, en un principio puede que no sepamos si su práctica va a ser placentera para tu hijo/a, pero no por ello deberíamos quitarle la posibilidad de experimentarla y tomar decisiones a posteriori. Vosotros, más que nadie, conocéis a vuestro/a hijo/a y bien a través del lenguaje; otros medios de comunicación; conductas y expresiones podréis saber si la actividad está siendo placentera o no. Además, deberéis tener en cuenta que muy probablemente necesite de un periodo de adaptación. Para ello, intentaremos que el entorno y la actividad sea amigable y respetuosa. Algunas recomendaciones pueden ser las siguientes:

- Mantened los encuentros previos necesarios con las personas que guiarán y planificarán la actividad de vela y otras personas de apoyo. Vuestro/a hijo/a se debe poner en el foco y sobre él/ella diseñad los apoyos. Estos apoyos se podrán ir modificando a lo largo de las diferentes sesiones y teniendo en cuenta los propósitos que os hayáis planteado.

En dichos encuentros es importantes que habléis sobre:

- Los gustos, intereses, motivaciones y miedos de vuestro/a hijo/a.
- Posibles señales de ansiedad y frustración de vuestro hijo/a y estrategias para su afrontamiento y disminución.
- Qué modalidad/es comunicativa/s utiliza vuestro/a hijo/a (oral, escrita gestual, SAAC...).
- Aspectos sensoriales a tener en cuenta (tanto por su interés como por su excesiva sensibilidad).
- Cómo anticiparle la actividad, teniendo en cuenta las diferentes rutinas y para que sea capaz de entender qué se espera de él/ella y que ocurrirá de manera secuencial.
- Cómo utilizar diferentes apoyos, visuales o de otra índole, dentro de la embarcación y cómo usarlos por parte de la tripulación.

Por último, tened en cuenta que posiblemente el viaje no sea fácil al principio, pero os recomendamos que no decaigáis en el intento, ya que el placer que experimentará una vez se haya habituado a su práctica comenzará a disfrutar de sensaciones difícilmente repetibles en otro tipo de deportes. Aun así, respetad sus decisiones.

9. ¿Dónde puedo encontrar más información?



SailAway tiene su [propia página web](#). A través de ella puedes encontrar más información.



SILAWAY

**GUÍA DE
CONCIENCIACIÓN
PARA FAMILIAS**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union