



International
Paralympic
Committee

Bonn, 27 Agosto 2016

Be a Proud Paralympian (*Sé un Paralímpico orgulloso*)

Estimados 'Proud Paralympians' y Para atletas,

Espero que todo vaya bien con sus preparaciones para Río 2016 y que estén muy ansiosos de estar pronto en el centro del escenario de los Juegos Paralímpicos, lugar al que pertenecen.

Les escribo para contarles de un apasionante proyecto que volveremos a lanzar en los días previos a los Juegos Paralímpicos de este año.

Este último año, hemos estado trabajando en algo llamado 'Proud Paralympian'. Esencialmente, 'Proud Paralympian' es una serie de actividades y materiales que esperamos les ayuden en sus carreras tanto dentro como fuera del campo de juego. Verán mucho acerca de este proyecto en Río 2016, incluyendo el Comedor de Atletas en la Villa Paralímpica, donde habrá actividades y regalos del 5 al 18 de Septiembre.

Cuando yo jugaba baloncesto en silla de ruedas, seguido me preguntaba cómo podía encontrar más información acerca de mis derechos como ciudadano y como atleta, del anti-dopaje y de cómo llevar a cabo la transición hacia una carrera después del deporte.

Si 'Proud Paralympian' hubiese existido en aquel tiempo, me hubiera ayudado a encontrar las respuestas a estas preguntas y a muchas otras más. Y esto es lo que espero que este proyecto haga por ustedes.

Hay solo tres cosas que necesitan hacer para ser un 'Proud Paralympian'.

¡Vívelo!

- Siempre da tu mejor esfuerzo dentro y fuera del campo de juego
- Di no al doping
- Respeta las reglas, a los oponentes y a los fans
- Sé un ejemplo a seguir
- Toma parte en las elecciones para atletas e involúcrate en cómo tu deporte es dirigido

¡Sábelo!

- Conoce los valores Paralímpicos y las bases del Movimiento
- Respeta tu cuerpo y sus límites

International Paralympic Committee

Adenauerallee 212-214 Tel. +49 228 2097-159
53113 Bonn, Germany Fax +49 228 2097-209

www.paralympic.org
info@paralympic.org



- Ten una estrategia de salida del deporte hacia una carrera
- Conoce tus derechos como atleta y como ciudadano

¡Compártelo!

- Sé hábil en las redes sociales y tradicionales
- Encuentra maneras para hablar de tus experiencias y comparte tu conocimiento con otros

'Proud Paralympian' busca ayudarte a hacer todo esto y más. Incluso antes de tu arribo en Río, podrás informarte más acerca de este proyecto en <https://www.paralympic.org/athletes/proud-paralympian>. También hay un [video](#) que explica más.

Asimismo quizás hayas escuchado acerca del Consejo de Atletas del Comité Paralímpico Internacional, que representa tu voz y tus derechos en el ámbito del Movimiento Paralímpico. Durante Río 2016 habrá elecciones y todos los atletas pueden votar - ¿por qué no participar para empezar a mostrar que eres un #ProudParalympian?

Hay un récord de 22 candidatos y puedes averiguar quiénes son y cómo votar en [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#). También puedes cambiar tu foto de perfil para mostrar que eres un – 'Proud Paralympian'. Si no tienes acceso a las redes sociales, visita la página web: www.paralympic.org/athletes-council.

También puedes seguir 'Proud Paralympian' en las redes sociales para mostrar que eres un #ProudParalympian.

Estoy muy deseoso de verlos a todos en acción en Río 2016 y espero que puedan encontrar el momento para visitar al equipo 'Proud Paralympian', incluyendo algunos nombres famosos, en el Comedor de Atletas durante los Juegos.

Saludos cordiales,

Sir Philip Craven MBE
Presidente del IPC