

Boletín No. 155**Bogotá, D. C., 9 de octubre de 2014****Los guerreros del taekwondo**

Agudeza auditiva, agilidad motora y fuerza, son las cualidades de los guerreros de Engativá. Son 22 estudiantes los que forman parte de la única ‘Escuela de Taekwondo’ del Distrito para niñas, niños y jóvenes en condición de discapacidad visual. Conózcala aquí.

Todos los martes y jueves, cuando el reloj señala las dos de la tarde, Karina Cuadros y Nicolás Coca, estudiantes con discapacidad visual, hacen algo que muy pocos otros jóvenes en su condición tienen la oportunidad de hacer.

A casi dos metros de distancia, escuchan los pasos y la voz del maestro Alfredo Forero, se ponen ansiosos y aprietan fuertemente con la mano derecha el extremo de su bastón blanco. Cuando sienten su presencia con el movimiento brusco del aire y el fuerte sonido de su respiración, voltean su cabeza hacia esa dirección y saludan con una sonrisa ‘de oreja a oreja’.

“Hola profe, lo estábamos esperando” dice entusiasmado Nicolás, quien recibe como respuesta de su maestro “Buenos días muchachos, ¿están preparados para la sesión de hoy?”

Rápidamente los estudiantes se sientan, sueltan su bastón, dirigen sus manos hacia el frente y se quitan los tenis sin desamarrar los cordones. Luego, con la ayuda de Forero, se colocan los escudos de protección en el rostro, pecho y piernas para practicar **taekwondo**, un arte marcial coreano de autodefensa.



Desde este año, en el colegio República de China de la localidad de Engativá, existe en Bogotá la primera y **única ‘Escuela de Taekwondo para estudiantes con discapacidad visual de los colegios distritales’**, en la que 22 niñas, niños y jóvenes de todos los grados se forman en esta disciplina, en el marco

del 'Currículo para la excelencia académica y la formación integral 40x40'.

“El taekwondo genera muchos **beneficios a nivel físico y mental**. Este arte es una **terapia** para generar en los estudiantes equilibrio, agilidad, coordinación, concentración y mejora los procesos cognitivos y académicos. Con esta experiencia confirmo que el mundo se ve diferente desde la perspectiva de los muchachos y aprendo a comunicarme a través de todos los sentidos” agrega Forero, quien además asegura que ha aprendido a enseñar a través del sonido y la percepción.



Al pararse, Karina y Nicolás no toman de nuevo su bastón, solo deslizan sus pies en el suelo hasta sentir con la punta de sus dedos el borde del cuadrilátero para ponerse sobre él e iniciar el entrenamiento. A partir de ese momento, son independientes de su guía y ponen a prueba su agilidad, equilibrio y orientación.

Para los dos estudiantes, ‘poner en juego sus oídos y su sentir’ ha sido una nueva experiencia que día a día se nutre y los hace cada vez mejores. Dar patadas, puños y relacionarse con el campo de batalla **ya es como recorrer su casa, pues conocen cada esquina y perciben la presencia del otro**. “Es sentir su aura, escuchar su respiración y dar en el blanco” dice Nicolás.

Sobre el cuadrilátero

“Chariot, kiunyet, chumbi”, saluda en voz alta Forero, mientras los estudiantes, con los pies paralelos y talones juntos, doblan sus brazos al costado del cuerpo y empuñan sus manos en modo de combate.

“Vamos a empezar con Charyot sogui, pionji sogui y ap kubi sogui” dice Forero, quien se ha encargado de **generar patrones de comunicación** con los alumnos.

“Pronuncio las técnicas en idioma coreano. Son palabras que los estudiantes ya se saben de memoria y las relacionan con los movimientos. Por ejemplo ellos ya saben que empezamos con patadas y puños” dice

Alfredo, quien además agrega que esta experiencia es un reto que como docente y ser humano ha querido asumir.

“Enseñar taekwondo a estudiantes con discapacidad visual me ha hecho crecer como maestro, porque he creado nuevas formas de enseñar, aprendo de lo que vivo cada segundo e impulso buenos deportistas que no le temen a nada y no llevan en su cabeza el ‘no puedo’”, afirma el docente con un gesto de felicidad.

Nicolás, el guerrero de acero



Nicolás lanza con fuerza su pierna izquierda hacia al frente y, agitado, antes de que el desequilibrio le gane, logra llevarla al suelo otra vez. **“Me siento un guerrero invencible que aún le falta entrenar un poco” dice entre risas el joven.**

Luego de una combinación de más de seis patadas, el estudiante se desubica y de un momento a otro sale del cuadrilátero. Al sentir el frío del suelo en sus pies, empieza a buscar de nuevo con los dedos el borde de las placas de caucho que conforman el escenario de combate.

“Me siento un guerrero libre e independiente del bastón” asegura en voz alta Nicolás, quien ha librado más de una batalla con sus compañeros de clase. “Me da rabia cuando siento que estoy perdiendo y me dan golpes duros” agrega el alumno con un gesto de seriedad.

Se escuchan algunos golpes. Nicolás vuelve a sonreír, pues interpreta que uno de sus compañeros perdió el equilibrio y cayó al suelo. “¿Quién fue, quién fue?”, pregunta el adolescente, mientras extiende con fuerza su brazo derecho hacia el frente con un fuerte grito. “Voy a empezar con los puños al frente” dice con la respiración agitada.

Nicolás Coca, estudiante de 6°, perdió la visión hace cuatro años debido a

un cáncer en los ojos, conocido como retinoblastoma. “Es muy duro, pero no es ninguna limitante. Además, cuando alguien se me acerca veo sombras y eso me ayuda a detectarlos” cuenta el pequeño de 10 años, aunque mejor, dice, “no hablemos más de esto, sino sobre el taekwondo”.



Coca asegura que su vida cambió desde que empezó a practicar taekwondo, no solo porque se puede proteger de situaciones peligrosas, sino porque comparte con sus compañeros, se orienta solo en el campo de batalla y es más perceptivo con los sonidos y el cuerpo.

“Ahora soy más seguro e independiente. Por ejemplo si me van a robar puedo atacar a los ladrones” dice riéndose el estudiante, quien se describe como el guerrero de acero, porque es ágil, perspicaz y tiene buena concentración.

De un momento a otro, luego de unos segundos de silencio, Nicolás se refiere a sus contrincantes, a quienes se los imagina por su color de piel y sus rasgos, con el mismo miedo de perder, igual que él.

“Me los imagino con inseguridades, debilidades y habilidades. En el campo de batalla todos somos iguales, puede que uno sepa más que el otro, pero nunca se sabe quién puede ganar” dice, mientras realiza estiramientos y recuerda a su madre, Pilar Castro, quien lo ha motivado a seguir adelante por sobre todos los obstáculos.

“Sé que hablo de mil temas al tiempo, pero como no recordar a mi mamá, quien es la que no me deja solo en ningún momento y me llena de fortaleza” asegura finalmente el estudiante, quien resalta que ella está muy feliz de que se dedique al deporte pues ahora es más decidido y seguro.

Karina, la princesa guerrera



“Es duro aprender taekwondo, porque soy un poquito tiesa” dice riéndose Karina, la princesa guerrera, mientras lanza su pierna derecha hacia el frente.

Realizar ese mismo movimiento más de diez veces, la ha convertido en una mujer cada vez más segura. Ya no pierde el equilibrio y tiene mucha más agilidad, aunque reconoce que su debilidad en el campo de batalla es la concentración. “Mi mente se va a volar y se pierde entre tantos pensamientos”, afirma.

Con movimientos firmes, esta adolescente dirige sus puños hacia el frente para hacer una figura. Al terminar, asegura que su deseo es nunca dejar de entregar su cuerpo a este deporte, que se ha convertido en lo que “quiere ser cuando sea grande”.

“Quien sabe que después de unos años, ustedes me vean como una deportista muy reconocida en el mundo del taekwondo” expresa con un gesto de dulzura.

Con el movimiento desmedido de sus piernas y brazos, Karina no deja a un lado los sonidos. Percibe cada eco a su alrededor e inmediatamente identifica a quienes la rodean. “Es un don que los sentidos te brindan” afirma la estudiante de 15 años.

Karina Estefanía Cuadros, estudiante de 7° grado, tiene ceguera desde su nacimiento, que se produjo a los siete meses del embarazo. “Fui prematura y mis ojos no alcanzaron a desarrollarse bien”, cuenta.



Con una sonrisa, Karina describe que su vida ha sido como la de cualquier otro niño. **“He tenido todo lo que he anhelado: mucho amor, una familia, un colegio y mis compañeros. No tener visión jamás me ha hecho menos que los demás o me ha hecho sentir limitada”** afirma, tras pasar la mano derecha por su cabeza para reubicar el protector blanco que la cubre de golpes.

Desde muy pequeña, la joven no solo se ha entregado al estudio, sino que también ha despertado una afición por los computadores y celulares. “Me gustan mucho, a tal punto, que los manejo muy bien. Es cosa de grabarse las teclas y que alguien también te guíe, diciéndote por ahí no es o sí es”.

Para Cuadros, una de las mejores estudiantes en taekwondo, este arte marcial se ha convertido en un amor de esos “que se viven al 100%”, pues **la hace sentir viva y capaz de todo.**

“Cuando aprendo algo nuevo y que me gusta, me entrego totalmente. Practicar taekwondo me da las herramientas para defenderme” dice riéndose la joven, mientras hace algunos estiramientos. Luego, lista para quitarse los protectores del cuerpo, reitera en voz alta: “sinceramente no hay nada mejor que sentirse con tanto poder en las manos y en los pies para defenderse de lo malo. Además, sirve para tonificar el cuerpo, lograr buena salud y bajar panza” (risas).

Una apuesta deportiva inclusiva

Esta escuela de taekwondo es un ejemplo de cómo la Secretaría de Educación (SED), desde la Dirección de Inclusión e Integración de Poblaciones, ha materializado acciones a través de **modelos educativos sin exclusiones**, que dan respuesta a las distintas necesidades, condiciones y situaciones de los estudiantes, **eliminando las barreras físicas, pedagógicas y actitudinales y entendiendo la diversidad como un elemento enriquecedor.**

Actualmente, la SED ha logrado incorporar más de **8 mil niñas, niños, jóvenes y adultos en condición de discapacidad y talentos excepcionales** en los colegios oficiales de la ciudad, que son beneficiados con metodologías

aplicadas a cada contexto con docentes profesionales y el 'Currículo para la excelencia académica y la formación integral 40x40', política educativa del Distrito que promueve **formación artística, deportiva, cultural y ciudadana.**

Además, esta iniciativa ha tenido un gran resultado, gracias al compromiso y entrega de Alfredo Forero, docente del Currículo 40x40, quien enseña a estudiantes en condición de discapacidad visual un arte marcial que llena el cuerpo de energía, el corazón de sentimientos y pone a soñar a más de uno.

“Somos el primer colegio que conforma un grupo de estudiantes discapacitados visuales en taekwondo, que según los testimonios y experiencia, demuestra que los estudiantes interiorizan los conocimientos y sienten desde el alma lo que hacen” resalta Forero, quien además espera que a finales del año, la escuela se pueda presentar ante todo el Distrito y empiece a competir en los eventos más grandes de taekwondo en Bogotá.

Oficina Asesora de Comunicación y Prensa

Secretaría de Educación del Distrito

Teléfono: 3241000 Ext.: 1309 – 1311/ Cel. 3002722415

Elaboró: Catalina Zuluaga Celular: 3203008276