

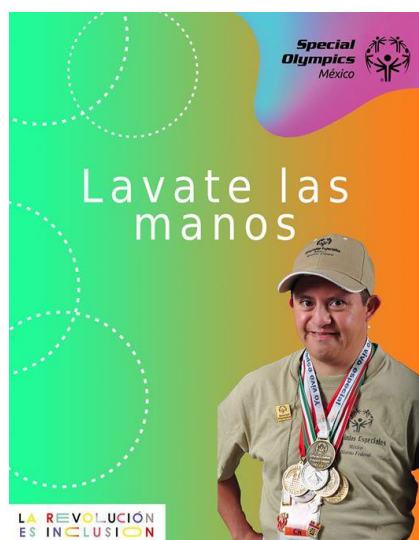
LIDERAZGO DE ATLETAS

Queridos Atletas,

¡Ustedes son el motor de Olimpiadas Especiales, los necesitamos! Tenemos mucho que ofrecer, aunque estemos todos en casa.

Te compartimos una lista de recomendaciones para que te mantengas activo en Olimpiadas Especiales

CONECTA CON OTROS ATLETAS



- Haz videos ejercitándote –Mira a las atletas de Olimpiadas Especiales México, dale [clic aquí](#)
- Puedes aprender también, Olimpiadas Especiales tiene clases y tú puedes ser parte de ellas; ve como lo hace - Julio Contreras de Olimpiadas Especiales Costa Rica, dale [clic aquí](#)
- Cuéntanos cómo te sientes, comparte tu mensaje – Mira a Pablo Composto de Olimpiadas Especiales Argentina, dale [clic aquí](#)

MANTENTE ACTIVO

- Muestra lo que haces:
 1. Haz videos de ti haciendo ejercicio.
 2. Sube los videos a tu Facebook o Instagram.

- ¡Únete a un reto! Mira los retos que están haciendo los atletas de Olimpiadas Especiales Argentina, dale [clic aquí](#)
- Mira los ejercicios de FIT 5, dale [clic aquí](#)



Apunta todo en un cuaderno, y pon los ejercicios que haces cada día.

- Haz una video llamada en línea con atletas y entrenen juntos.

NO PIERDAS CONTACTO CON TU OFICINA DE OLIMPIADAS ESPECIALES

- Revisa el Facebook de tu Oficina de Olimpiadas Especiales para conocer qué actividades puedes realizar o cómo los puedes apoyar en este momento.
- Si tienes grupos de WhatsApp con otros atletas conversa y comparte como estas.



Dile a tu padre, madre, hermana, hermano o cualquier familiar que aquí hay muchas ideas para todos:

<https://resources.specialolympics.org/recursos-de-apoyo-durante-la-crisis>