



28 Agosto, 2024

ALMUDENA RIVERA
 PARÍS

Cuando Teresa Perales, la española más laureada con 27 medallas en Juegos Paralímpicos, se quedó embarazada de su hijo Nano hace 14 años, lo normal era que las deportistas dejaran su carrera. Maternidad y deporte de élite parecían incompatibles. Pero ella, con esa rasmía aragonesa que la caracteriza, luchó mucho para poder seguir y abrió camino.

“El embarazo ni estaba contemplado, tenía la misma consideración que una lesión en el ámbito deportivo”, recuerda. “Ha sido muy difícil porque no teníamos ayudas, como ahora la guardería en los Juegos. Me alegro mucho de haber abierto camino, pero de lo que más me alegro es de que Nano, que estuvo en los Juegos de Londres con 2 años, vuelva a unos. Él es mi mejor medalla. Ni una sola de ellas ha supuesto tanta felicidad como la que me da cada día”, dice orgullosa.

La nadadora recuerda que, a veces, se sentía mala madre al pensar que estaba anteponiendo su carrera deportiva y se estaba perdiendo momentos importantes de la vida de su hijo. “Hasta que me di cuenta de que si yo le quería enseñar la cultura del esfuerzo y de los sueños compartidos, tenía que seguir”, explica.

SENTIMIENTO DE CULPA

Seis meses antes había nacido Kenji, el primogénito de la judoca Marta Arce. “Cuando me quedé embarazada renuncié a la beca. El judo en mi estado me parecía un poco arriesgado por la naturaleza del deporte. Me daba miedo. Me retiré con la intención de volver. Siempre he pensado que Teresa ya en esa época tenía más voz. Luchó por todas”, recuerda.

No volvió a hacer judo hasta que su hijo tuvo siete meses. Uno antes empezó el acondicionamiento. “El primer día que volví a entrenar tras dar a luz tuve las agujetas más grandes que he tenido en mi vida. Mi entrenador me puso una tabla que entonces me pareció una ridiculez pero no pude volver a hacer ejercicio hasta una semana después”, dice riendo. Recuerda que tuvo que ter-



Teresa Perales y su hijo 'Nano' en París.



La atleta Elena Congost, con sus cuatro hijos, menores de 6 años.



Eva Moral, antes de competir, con su hija Carmen.



Ninguna medalla es comparable a la felicidad que me da mi hijo”

TERESA PERALES
 NADADORA



Es duro mental y físicamente separarte de tu hija, yo sigo con la lactancia”

EVA MORAL
 TRIATLETA

pronto posible”, resume. Es su maratón diario.

UNA CONTRARRELOJ

La triatleta Eva Moral, bronce paralímpico en Tokio 2020, se quedó embarazada de Carmen nada más acabar los Juegos. Fue campeona de Europa y bronce mundial dentro de la tripa de su madre. En junio ha cumplido dos años.

“No es fácil irte 15 días de viaje para competir y dejar a tu bebé. Sigo con lactancia y siempre tengo que ir con el sacaleches. Es duro mental y físicamente, te desgasta. Nuestro trabajo es de lunes a domingo, requiere mucha energía física y tenemos que viajar para competir y clasificarnos. Gracias a mis padres y a mis suegros hemos podido porque viajaban con nosotros (su marido es su entrenador) para cuidar de la niña”, asegura. Carmen estará en París con los abuelos.

Llegar a los Juegos ha sido una contrarreloj porque Eva perdió el ranking al no competir durante el embarazo y ha tenido que competir por medio mundo para ir sumando los puntos suficientes.

LAS GEMELAS DE VICKY

Vicky Pérez, jugadora de la selección de baloncesto, dio a luz hace 10 meses a Lara y Alba. La vuelta tras la cesárea fue dura. “La lactancia en mi postparto fue una lucha diaria”, recuerda. Se dejó la piel para poder estar en la repesa de Osaka, donde se jugaban el billete a París. Desde entonces sólo han hecho una concentración con el equipo nacional. Para poder entrenar juntas, un grupo de jugadoras se lo ha pagado de su bolsillo, entre ellas Vicky.

“A nivel logístico con las niñas ha sido realmente un encaje de bolillos entre la preparación individual y los viajes de Ale con la selección (su marido es un pilar de la masculina). El descanso es la parte en la que más carencia hay cuando eres madre y la conciliación con el deporte es imposible si no tienes una red de apoyo sólida. Tu mente no puede competir al alto nivel si en casa no están tranquilas”, dice. ●

Mamás de élite

LA DIFICULTAD DE CONCILIAR CON EL DEPORTE DE ALTO NIVEL

Compaginan la educación y el cuidado de sus hijos con los entrenamientos y las competiciones. Son su mejor medalla. Hablamos con cinco madres campeonas

minar de quitarle el pecho al niño para poder entrenar porque le dolía mucho.

Kenji, al igual que Nano, ya vio a su madre competir en Londres 2012, pero era muy pequeño y no se acuerda. Ahora en París estarán también Issei y Yumi, sus dos hermanos.

“Lo más difícil ha sido luchar contra el sentimiento de culpa. Incluso hoy me sigue pasando. Cuando me voy a concentraciones o competiciones sé que van a estar bien cuidados por su padre, pero la sociedad no está preparada para que sea la madre la que esté fuera”, confiesa.

Ser madre de familia numerosa y deportista de élite no es fácil. “No existen días de descanso. A diario es un tetrís y un reto, pero mis peques son mi refugio, a ellos les da igual

que gane medallas o no. Me quieren igual”, dice.

CUATRO HIJOS EN 6 AÑOS

Un tetrís también es lo que tiene que hacer cada día la atleta Elena Congost, que fue oro en maratón en Río 2016 y vuelve a unos Juegos tras ocho años alejada de la competición en los que ha sido madre de Arlet (6 años), Abril (4), Ona (3) y Lluç (1). “El día a día de una madre deportista de élite es toda la jornada corriendo de un lado para otro”, dice sonriendo.

“Hasta que se acabó el colegio, les iba dejando como paquetes en el cole, la canguro o con la abuela y luego les recogía para la comida y otra vez a llevarles”, cuenta. En los huecos hace sesión de entrenamiento por la mañana y por la tarde. “Y luego baños, cenas y a dormir lo más

ARCE, MAMÁ DE FAMILIA NUMEROSA

Kenji, Issei y Yumi han heredado de su madre la pasión por el judo.

