

No limits to play Football!

Spanish	English
<p>Rocio: Hola y bienvenidos al programa, speak my language, donde personas de diversas culturas y comunidades hablan acerca de cómo vivir bien con una discapacidad. Mi nombre es Rocío Medieta y trabajo para Ethnic Community Council of Victoria.</p> <p>En nuestras entrevistas, hablamos con personas de otras culturas y comunidades que tienen alguna discapacidad o que trabajan con esta población para que nos enseñen cómo ellos usan sus habilidades personales y recursos comunitarios para vivir bien en donde se encuentran.</p> <p>Compartimos historias reales, consejos e ideas de personas con discapacidad y otras quienes nos cuentan acerca de lugares accesibles, actividades y oportunidades.</p> <p>Nuestra invitada de hoy es Sahily Carrero, una colombiana de 29 años, quien llegó a Australia hace casi tres años atrás con una maleta cargada de sueños, como la mayoría de estudiantes internacionales.</p> <p>Ella ama profundamente jugar al fútbol y lo hace en un equipo local en Victoria. También asiste al gimnasio a diario y no se lo ha impedido el tener amputado su brazo derecho y múltiples cirugías en sus piernas para retirar piel luego de sufrir un accidente de trabajo en octubre de 2020.</p> <p>Bienvenida, Sahily. Gracias por estar aquí con nosotros y compartir su testimonio de cómo a través del deporte todo es posible, no solo como jugadora, sino como entrenadora de Go Mums, un grupo de mujeres que juegan al fútbol.</p> <p>Sahily: Hola, Rocio. Muchas gracias por la invitación. Muy feliz de ser parte de este proceso. Muchas gracias.</p> <p>Rocio: Bueno, Sahily, iniciemos. Usted realmente</p>	<p>Rocio: Hello and welcome to Speak My Language, where people from diverse cultures and communities talk about living well with a disability. My name is Rocío Medieta and I work for the Ethnic Community Council of Victoria.</p> <p>In our interviews, we speak with people from other cultures and communities who have disabilities or who work with this group to learn how they use their personal skills and community resources to live well where they are.</p> <p>We share real stories, tips and ideas from people with disabilities and others who tell us about accessible places, activities and opportunities.</p> <p>Our guest today is Sahily Carrero, a 29-year-old Colombian who arrived in Australia almost three years ago with a suitcase full of dreams, like most international students.</p> <p>She deeply loves playing soccer and does so for a local team in Victoria. She also attends the gym daily and has not been prevented from doing so after having her right arm amputated and multiple surgeries on her legs to remove skin after a work accident in October 2020.</p> <p>Welcome, Sahily. Thank you for being here with us and sharing your testimony of how anything is possible through sport, not only as a player, but as a coach of Go Mums, a group of women who play soccer.</p> <p>Sahily: Hello Rocio. Thank you very much for the invitation. Very happy to be part of this process. Thank you so much.</p> <p>Rocio: Okay, Sahily, let's get started. You really enjoy sports. We would like to know about your passion for them and especially for the</p>

disfruta de los deportes. Nos gustaría saber sobre su pasión por ellos y especialmente por el gimnasio y el fútbol. Cuéntenos un poco.

Sahily:

Bueno, yo amo, amo con toda mi alma ehh los deportes. Ah.. ir al gimnasio siento que me da, como que me llena de energía. O sea, siento que un día sin hacer algo, como estar activa, es como un día perdido para mí.

Tengo que estar siempre como en el gimnasio jugando o caminando o hacer algo que me dé como esa energía. Amo todo esto, este tema de estar activa.

Rocio:

Bueno, entonces ahora hablemos del fútbol. ¿De dónde nace ese amor hacia el fútbol?

Sahily:

Bueno, ese amor hacia el fútbol nació hace muchos años, cuando yo tenía siete años, tal vez, o menos. En mi colegio siempre veía como... como esos torneos entre salones y también como que entre colegios, se llamaban inter colegiados en ese entonces.

Entonces, a mí como que siempre me ha gustado estar muy activa yo siempre participaba en los torneos que había en el colegio, entre salones, entre cursos o los intercolegiados.

Entonces, siempre estuve como en ese entorno de deportes y tal vez mi pasión por el fútbol o por el deporte es porque la familia de mi papá también juega.

Ellos juegan basquetbol, pero mi papá sí jugaba fútbol, entonces él también me llevaba cuando había eventos en la empresa de él, como de los niños, eventos deportivos, él me llevaba, entonces yo siempre como que estuve ahí en todo ese amor por el fútbol. Entonces, ha nacido desde hace muchos años, desde que era más o menos... siete años tenía yo.

gym and soccer. Tell us a little about this.

Sahily:

Well, I love, I love sports with all my soul. Going to the gym feels like it fills me with energy. I mean, I feel like a day without doing something, like being active, is like a day wasted for me.

I always have to be in the gym, playing or walking or doing something that gives me that kind of energy. I love all this, this thing of being active.

Rocio:

Well, then now let's talk about football. Where does this love for football come from?

Sahily:

That love for soccer was born many years ago, when I was seven years old, maybe, or less. At my school I always saw these tournaments among classes and also among schools, they were called intercollegiate at that time.

So ,because I've always liked to be very active, I always participated in the tournaments that were held at school, between classes, between courses or intercollegiate ones.

So, I was always in that sports environment and perhaps my passion for soccer or sports is because my dad's family also plays.

They play basketball, but my dad did play soccer, so he also used to take me when there were kids events at his company, for the kids, sporting events, he used to take me, so I was always there with all that love for soccer.

So, it has been born for many years, since I was more or less seven years old.

Rocio:

Espectacular. Bueno, cuéntenos cómo podrían las personas con alguna discapacidad beneficiarse del deporte como tal.

Sahily:

Ese es un tema muy gigantesco, porque yo pienso que todas las personas que tenemos discapacidades, cuando nos involucramos con un deporte, hace que nuestra mentalidad cambie un poco. Porque muchas veces la sociedad tiene como algunos tabús, por decirlo así, de que las personas con discapacidades tienen digamos, que no... tienen, dificultades a hacer lo que normalmente las personas hacen o los deportistas.

Pero lo que no se ve es que nosotros como personas discapacitadas lo hacemos. Solamente que lo hacemos de una forma diferente y tenemos muchas capacidades de hacerlo.

Entonces, considero que el deporte es algo que favorece a todo el mundo y nos ayuda como... como a llenarnos de energía.

Rocio:

Sé que en este momento específico se está jugando fútbol en Australia. ¿Qué actividad más emocionante! ¿Podría explicarnos cómo le ayuda al fútbol a controlar su cuerpo, a fortalecerlo? ¿Y cómo llegó al fútbol club al que pertenece?

Sahily:

Bueno, eso ha sido un proceso muy largo, porque cuando yo llegué acá a Australia, yo tenía una confusión muy grande en mi mente, porque nosotros les llamamos fútbol, lo que acá le llaman soccer.

Entonces, como que al principio fue una confusión muy grande para mí, pero luego bueno ya después como que podía entender cuál era la diferencia del fútbol de acá a nuestro fútbol en Latinoamérica. Y ha sido un proceso de adaptación con mi cuerpo también, porque después de mi

Rocio: (03:37)

Spectacular. Well, tell us how people with a disability could benefit from the sport itself.

Sahily: (03:44)

That is a very gigantic topic, because I think that all of us who have disabilities, when we get involved in a sport, it makes our mentality change a bit. Because many times society has some taboos, in a way, that people with disabilities have, let's say, they do not... they have difficulties to do what is normally done by people or athletes.

But what is not seen is that we, as disabled people, do it. Only that we do it in a different way and we have many capacities to do it.

So, I consider that sport is something that benefits everyone and helps us to fill ourselves with energy.

Rocio:

I know that at this specific time soccer is being played in Australia. What an exciting activity. Could you explain to us how soccer helps you control your body, strengthen it? And how did you get to the football club to which you belong?

Sahily:

Well, that has been a very long time, because when I arrived here in Australia, I had a very big confusion in my mind, because we call football what they call soccer here!

So, at first it was a very big confusion for me, but then later I could understand the difference between soccer here and our soccer in Latin America.

And it has also been a process of adaptation with my body, because after my accident, the movements, the running, how everything has changed. So it has been a process of rehabilitation, therapies, everything else. But I think that our bodies are very intelligent and they are acquired...

accidente, los movimientos, el correr, como todo ha cambiado. Entonces ha sido un proceso de rehabilitación, de terapias, todo lo demás. Pero creo que nuestros cuerpos son muy inteligentes y se adquiere como que tú cambias tu cuerpo según las circunstancias que estés atravesando.

Entonces, aunque es un proceso largo y de muchos cambios, creo que a medida que pasa el tiempo se va acostumbrando, porque nuestro cuerpo es muy inteligente, entonces hace que...que con práctica, con diferente disciplina, tú vayas adquiriendo, no igual, pero sí de una diferente manera esas capacidades que antes no tenías.

Entonces, creo que el cuerpo por sí solo se va adaptando a todo el cambio. Y en cuanto a mi proceso acá en Australia, yo empecé en...estoy actualmente jugando en **Fawkner**.

Fawkner es un equipo que queda al norte de Victoria, Melbourne. Y pues empecé ahí después de mi accidente, porque antes de mi accidente venía jugando futsal, pero no como tal fútbol. Entonces, no llevo, digamos que en este club llevo más o menos un año que es después de que pasó mi accidente.

Rocio:
Okey, perfecto. ¿Dónde puede ir las personas a obtener más información al respecto de su fútbol club? ¿Internet, sede física? Cuéntenos un poquito al respecto.

Sahily:
Bueno, algo que me ha parecido muy bonito de aca de Australia es que las redes sociales las manejan muy bien, todo está muy bien informado. Entonces, por lo general, toda la información se puede encontrar en la página Facebook como tal: Fawkner soccer.

Y en la página principal de Fútbol Victoria también está como todos los equipos, todas las ligas, todo lo demás.

En cuanto a mi equipo, que es de Fawkner, ellos siempre publican eventos, publican

It is like you change your body according to the circumstances that you are going through.

So, although it is a long process and I faced many changes, I think that as time goes by you get used to it, because our body is very intelligent, so with practice, with different discipline, you gradually acquire, not the same, but in a different way, those capacities that you did not have before.

So, I think the body adapts to all the changes on its own. And as for my process here in Australia, I started in... I am currently playing in Fawker.

Fawker is a team that is in the north of Victoria, Melbourne. And well, I started there after my accident, because before my accident I had been playing futsal, but not football as such. So, I haven't been, let's say I've been at this club for more or less a year, which is after my accident happened.

Rocio:
Okay, perfect. Where can people go to get more information about their soccer club? Internet, physical headquarters? Tell us a little about it.

Sahily:
Well, something that I found very nice about Australia is that they use social networks very well, everything is very well informed. So usually all the information can be found on the Facebook page of **Fawkner soccer**.

And on the main page of Football Victoria there are also like... all the teams, all the leagues, everything else.

As for my team, which is Fawkner's, they always post events, post photos, everything is very up-to-date, so you can find it on Facebook.

Rocio:
Okay. Well, now let's go back a little bit, a year or more ago. Tell us a little about your story and about your accident specifically and how you can enjoy life now with a disability. Tell us.

fotos, todo como que todo está muy actualizado, entonces se puede encontrar en Facebook.

Rocio:

Okey. Bueno, ahora vámonos un poquito, un año atrás o más. Cuéntenos un poco sobre su historia y sobre su accidente específicamente y cómo puede disfrutar la vida ahora con una discapacidad. Cuéntenos.

Sahily:

Bueno, hace un año más o menos, más de un año, bueno, sí, un año, se podría decir, yo estaba trabajando, bueno, primero, con mi visa de estudiante, como tú lo dijiste, lo mencionaste al principio, estaba trabajando y estudiando al mismo tiempo.

En las mañanas, en el día, trabajaba en una fábrica de alimentos, específicamente ellos hacían pasta y en las noches tenía... pues las clases de inglés. Entonces, un día, pues yo había terminado mi labor, pero faltaba un área y mi jefe me dijo que sí podía ayudarles.

El hecho fue que yo fui a ayudarles a limpiar la máquina y cuando estaba limpiando la máquina, mi brazo se quedó atascado en la máquina y me refiero atascado mientras yo limpiaba la máquina. La máquina me iba llevando el brazo hacia adentro. Esas máquinas son como las que aplanan la pasta, por decirlo así. Entonces, mi brazo se iba llevando mi brazo y se iba llevando mi cuerpo.

Pues yo en ese momento lo único que hice fue gritar en español como "ayúdeme", pero obviamente el ruido de las máquinas, todo lo demás era muy difícil. Hasta que un compañero me paró la máquina, pues yo en ese momento ya se me había llevado mi brazo derecho, la máquina, y pues estuve a punto también de coger mi cabeza, digámoslo así, tengo alguna cicatriz en la cabeza.

Luego de eso, fue un momento de mucho impacto porque había mucha sangre. Yo estaba, la máquina a más o menos dos metros de altura, yo estaba en unas escaleras y pues... en ese momento lo

Sahily:

Well, a year or so, more than a year ago, well, yes, a year, you could say, I was working, well, first, with my student visa, as you said, you mentioned it at the beginning, I was working and studying at the same time.

In the mornings, during the day, I used to work in a food factory, specifically they made pasta, and at night I had English classes. Then, one day, well, I had finished my work, but there was one area left and my boss asked me if I could help them.

The fact is that I went to help them clean the machine and when I was cleaning the machine, my arm got stuck in the machine and I mean stuck while I was cleaning the machine. The machine was taking my arm inside. Those machines are like the ones that flatten pasta. So, my arm...it was taking my arm and taking my body.

Well, at that time, all I did was shout in Spanish like..."help me", but obviously the noise of the machines, everything else was very difficult. Until a colleague stopped the machine, because at that moment my right arm had already been taken away, the machine, and well, it was also about to grab my head. Let's put it that way, I have some scars on my head.

After that, it was a very shocking moment because there was a lot of blood. I was, the machine more or less two metres high, I was on some stairs and well... at that moment the only thing I saw...I was looking at me like... what happened.

I couldn't believe it because it was seconds, seconds in which everything in my whole life changed. And after this, well, they started calling the fire brigade, everything else.

They called the fire brigade. What I remember is that I was in the machine, there was a lot of blood, everyone was very alarmed and they had to open the machine. So, in that process I kind of didn't want to open my eyes, like I wanted to sleep, rest, I

único que yo veía pues me miraba como qué pasó.

No lo podía creer porque fueron segundos, segundos en que cambió toda mi vida. Y luego de esto, pues empezaron a llamar a los bomberos, todo lo demás.

Llamaron a los bomberos. Lo que lo recuerdo es que estaba en la máquina, había mucha sangre, todos estaban muy alarmados y pues tenían que abrir la máquina. Entonces, en ese proceso yo como que ya estaba sin ganas de abrir los ojos, como que quería dormir, descansar, no sé. Lo que recuerdo es que llegaron los bomberos, me inyectaron algo y ahí ya no supe más, sino que ya me desperté en el hospital.

Entonces fue un proceso en el que estuve en coma por tres días más o menos, mientras me rehabilitaban todo lo demás porque perdí mucha sangre.

Luego de este proceso, los doctores trataron de salvarme mi brazo, porque bueno mi brazo quedó como los huesos se partieron, tuve algunas fracturas. Entonces lo que ellos trataban era de reconstruirlo nuevamente.

Y para eso, pues tuve muchas cirugías. Y para la reconstrucción, porque la piel tuvo mucho daño, los tendones, todo. Entonces, lo que hicieron ellos era quitar mi piel de mis piernas para poder hacer la reconstrucción del brazo.

En ese momento, pues de muchas cirugías y después de que me quitaron la piel de las piernas y todo lo demás, yo en el hospital veía mi brazo, o sea veía mis dedos y todo lo demás, pero todo el brazo estaba cubierto y yo decía pues estamos bien, todo va bien.

Pero eh sí, yo de tantas drogas y todo eso no sabía en cierto cómo era todo el proceso, y más en inglés. El hecho fue que una noche mi hermano, eso fue en pandemia de covid y todo lo demás, mi hermano siempre lo dejaron a mi lado y yo me acuerdo que una noche no pudo

don't know. What I remember is that the firemen arrived, they injected me with something and then I didn't know anymore until I woke up in the hospital.

So it was a process in which I was in a coma for three days more or less, while they rehabilitated everything else because I lost a lot of blood.

After this process, the doctors tried to save my arm, because my arm was like... the bones were broken, I had some fractures. So what they tried was to rebuild it again.

And for that, I had many surgeries. And for the reconstruction, because the skin had a lot of damage, the tendons, everything. So, what they did was remove my skin from my legs so they could do the arm reconstruction.

At that time, well, after many surgeries and after they removed the skin from my legs and everything else, at the hospital I saw my arm, that is, I saw my fingers and everything else, but the whole arm was covered and I said, well, we're fine, everything's fine.

But in fact, I had so many drugs and all that, I didn't really know what the whole process was like, especially in English. The fact was that one night my brother, that was during the covid pandemic and everything else, my brother was always by my side and I remember that one night he could not stay, because I was in the midst of drugs and everything else, I kind of started to stress a lot more and I got like a fever, and that fever or that process caused an infection to spread through the arm.

That night I was very bad. The next day, well, the doctors told me "we have to make a decision now because it is going to spread" and my life is at risk.

So, the truth is, I was also suffering a lot because it was every other day for surgery. I couldn't eat, I couldn't walk, because obviously when they take the skin off my legs, obviously everything is covered. So, I was practically laying down all the time, it

quedarse, entonces yo en medio de drogas y todo lo demás, como que empecé a estresarme mucho más y me me dio como una fiebre, y esa fiebre o ese proceso hizo que una infección se expandiera por el brazo.

Esa noche estuve muy mal. Al día siguiente, pues los doctores me dijeron "Tenemos que tomar una decisión ya porque se va a expandir" y pues está en riesgo mi vida.

Entonces, pues yo la verdad estaba sufriendo mucho también porque era día de por medio cirugías. No podía comer, no podía caminar, porque obviamente cuando ellos me quitan la piel de mis piernas, pues obviamente todo está cubierto. Entonces, era prácticamente todo el tiempo acostada porque no podía tampoco comer mucho, tenía conectada mangueras, todo lo demás. Entonces, como que ya sentía estrés, entonces como que yo también como que dije bueno, que prefiero que me quiten el brazo y pues seguir viva.

Entonces, pues esa fue la decisión que tomé. Y después, obviamente, después que me amputaron el brazo, siguieron más cirugías porque tenían que seguir en limpieza del brazo, pues para estar seguros de que no se expandiera más la infección.

Entonces, fue, digamos que fue un proceso de muchos cambios, de muchas cosas, de muchos desafíos, tanto para mí como para mi hermano y mi cuñada que estuvieron siempre pendientes de mí. Y pues aparte estar en otro país en temas de covid, mi familia no podía estar conmigo. Entonces, fue un proceso duro.

Pero, pero bueno, después de muchas cirugías, luego terminamos las cirugías, todo como que estaba ya estable, me mandaron a un lugar para la rehabilitación, porque obviamente cuando las personas pierden un miembro, el cuerpo se tiene que adaptar nuevamente, es como volver a nacer, digo yo, porque al principio mi cuerpo, el equilibrio, yo siento, yo sentía en ese momento que tenía mi brazo, porque

was difficult because I couldn't eat much either, I had tubes connected, everything else. So, like I was already feeling stress, I felt like I also said well, I'd rather they take my arm off and then stay alive!

So, that was the decision I made. And then, obviously, after my arm was amputated, more surgeries followed because they had to continue cleaning the arm, to be sure that the infection did not spread further.

So, it was, let's say it was a process of many changes, of many things, of many challenges, both for me and for my brother and my sister in law who were always looking after me. And well, apart from being in another country with covid issues, my family couldn't be with me. So it was a tough process.

But hey, after many surgeries, then we finished the surgeries, everything seemed to be stable, they sent me to a place for rehabilitation, because obviously when people lose a limb, the body has to adapt again, it's like going back to being born, I say, because at the beginning my body, the balance, I felt at that moment that I had my arm, because it is something very, very fascinating how the body is so intelligent.

And I feel that at this moment I feel my arm, even though I don't have it, but I feel it, I can move it in my mind, right? But at the beginning, since all of this was very new to me, my balance would go to... In other words, I would fall to one side or the other because I felt that my arm was there.

So let's just say it was a lot of challenges. On one of my legs they removed, let's say, the skin, but they removed the part that contains the fat.

So let's say it's very close to the muscles. So, that mobility and also starting to run, everything else, has been a pretty strong adaptation process.

But the rehab, the exercises, as I say, being active, moving has made everything so much easier.

es algo muy, muy fascinante cómo el cuerpo es tan inteligente.

Y yo siento que en este momento yo siento mi brazo, aunque no lo tenga, pero siento, lo puedo mover en mi mente, sí. Pero al principio, como todo esto era muy nuevo para mí, mi equilibrio se me iba para... O sea, yo me iba me caía para un lado o para el otro porque sentía que tenía ahí el brazo.

Entonces, digamos que fueron muchos desafíos. En una de mis piernas me quitaron, por decirlo, la piel, pero me quitaron la parte que contiene la grasa.

Entonces, digamos que es muy cerca a los músculos. Entonces, esa movilidad también de empezar a correr, todo lo demás, ha sido un proceso de adaptación bastante fuerte.

Pero la rehabilitación, los ejercicios, como le digo, el estar activa, el moverme ha hecho que todo sea mucho más fácil.

Rocio:

Usted es un ejemplo de fortaleza. Muchas gracias, en serio, por compartir su historia con nosotros. Y en medio de toda esta rehabilitación y demás, usted tiene un nuevo rol como entrenadora del equipo de Go Mums. Cuéntenos un poquito acerca de esto.

Sahily:

Sí, digamos que en cuanto yo dejé rehabilitación, yo lo primero que pensaba era, tengo que jugar, tengo que ir al gimnasio. O sea, mi vida no se iba a acabar. O sea, yo algo que decía, yo sigo.

Y mi hermano siempre me decía también: acá este país tiene muchas oportunidades, todo va a estar bien. Entonces, como que yo en cuanto salí empecé a mirar dónde jugar o entrenar.

Y este club, Fawkner, me acogió bastante bien. Yo empecé a jugar con ellos y cuando empecé a jugar con ellos en un evento, en un evento de ellos, apareció una manager de fútbol Victoria, que me vio a jugar. Y

Rocio:

You are an example of strength. Thank you so much, seriously, for sharing your story with us. And in the midst of all this rehab and so, you have a new role as the coach of the Go Mums team. Tell us a little bit about this.

Sahily:

Yes, let's say that as soon as I left rehab, the first thing I thought was, I have to play, I have to go to the gym. I mean, my life was not going to end. I mean, I said to myself: I continue.

And my brother always told me here in this country there are many opportunities, everything will be fine. So, as soon as I left, I began to look for places to play or train.

And this club, **Fawkner**, welcomed me quite well. I started playing with them and when I started playing with them at one of their events, a soccer manager from Football Victoria, showed up and gave me a chance to play. And it's also very emotional when you see a person who has a disability playing as well. I mean, like it's something... that is a normal player, like other players.

She contacted me and she liked everything, like my passion and everything else. And after that, she did an interview with me about what my process was like and she got me involved in training two mums.

So, it has been a process in which I have learned a lot, I have faced many things, the language, not being in my country, but it is a very beautiful process because it is like you give that love and you also receive part of it, because mums, like all mums around the world, are very loving.

So, it's a very nice project and I feel happy doing things that, like soccer, as being their coach, is a very nice project. So, it's like after the accident everything continues, because in the end, I think that life doesn't end because a stone or something crosses your path, but life continues in another way, but it does continue.

también como que es muy emotivo cuando tú ves una persona que tiene alguna discapacidad jugando también. O sea, como que es algo que es una jugadora normal, como otros jugadores.

Ella me contactó y le gustó pues todo, como mi pasión y todo lo demás. Y luego de eso, ella me hizo una entrevista en cuanto a cómo era mi proceso y me involucró digamos en entrenar dos mamás.

Entonces, ha sido un proceso en el que he aprendido bastante, me he enfrentado a muchas cosas, y el idioma, no estar en el país como tal, en mi país, pero es un proceso muy bonito porque es como que tú das ese amor y recibes también parte, pues las mamás, como todas las mamás en todo el mundo, son muy amorosas.

Entonces, es un proyecto muy bonito y me siento feliz haciendo cosas que, como el fútbol, como siendo la entrenadora de ellas, es un proyecto muy bonito. Entonces, es como que después del accidente todo continúa, porque en fin, pienso que la vida no se acaba por que se te atraviesa una piedra o algo en el camino, sino que la vida continúa de otra manera, pero continúa.

Entonces, es como la prospectiva en que tú veas tu vida. Pero para mí el fútbol no solamente me ha dado felicidad, sino que me ha abierto las puertas para más cosas, independiente de mi discapacidad o no, pero es como esa felicidad de hacer lo que tú haces por amor, que te da energía, como esa pasión. Entonces, ha sido un proyecto muy bonito y bueno, son muchas cosas muy bonitas.

Rocio:

¿Tiene sugerencias para mejorar la salud de las personas a través de actividades?

Sahily:

Sí, yo considero que muchas veces el solo hecho de caminar, el solo hacer cinco minutos de caminata o no quedarse todo el día sentado ayuda bastante. Entonces, como mantenerse activo, siempre digo yo, como es bueno moverse, mover el

So, it's like the perspective in which you see your life. But for me football not only gives me happiness, but it has opened up doors to more things, regardless of my disability or not, but it is like that happiness of doing what you do for love, which gives you energy, like that passion. So, it has been a very beautiful project and well, there are many very beautiful things.

Rocio:

Do you have suggestions to improve people's health through activities?

Sahily:

Yes, I think that many times... just walking, just walking for five minutes or not sitting down all day helps a lot. So, how to stay active, I always say, how it's good to move, move your body, even if it's just walking or moving your body around the house, I don't know, doing something that makes your heart move and your heart be active, because the heart is like that engine that gives us energy and makes the blood flow in our veins.

So, sports themselves or being active is... it makes our heart give us more energy.

Rocio:

Sahily, in closing, do you have any messages for listeners on how to live well with a disability and still enjoy life? Our program, Speak My Language, is national in scope. Do you recommend something similar in other states? Like soccer groups or gyms in other states, where people can find information to try to do something like what you do, but in their own states?

Sahily:

Well, I think that as such, each state has a different process, but I am more than sure that in each state there is a group for people who want to be part of a group as such, regardless of disabilities or not, because sport is very welcome here for all kinds of people, for mothers, for people with disabilities, for young people, for all kinds of people. So, in general, all the information is always on the sports pages of each state.

cuerpo, si? así sea solo caminar o mover de aquí tu cuerpo en la casa, no sé, hacer algo que te produzca mover tu corazón y que tu corazón esté activo, porque el corazón es como ese motor que nos da energía y hace que fluya la sangre en nuestras venas.

Entonces, así mismo el deporte o estar activo es... hace que nuestro corazón nos dé más energía.

Rocio:

Sahily, para finalizar, ¿tiene algún mensaje para los radioescuchas de cómo vivir bien con una discapacidad y seguir disfrutando la vida? Nuestro programa, Speak my language, es de carácter nacional. ¿Usted nos recomienda algo similar en otros estados? Como por ejemplo grupos de fútbol o gimnasios en otros estados, donde la gente puede encontrar información para tratar de hacer algo como lo que usted hace, pero en sus propios estados?

Sahily:

Bueno, yo creo que como tal, todos, en realidad de pronto, cada estado tiene diferente proceso, pero estoy más que segura que en cada estado hay un grupo para personas que quieran hacer parte de algún grupo como tal, independiente de discapacidades o no, porque acá está muy acogido el deporte para todo tipo de personas, para mamás, para personas con discapacidades, para jóvenes, para todo tipo de personas. Entonces, por lo general siempre están en las páginas deportivas de cada estado toda la información.

Rocio:

Gracias, Sahily. Gracias por compartir su historia con nosotros, pero sobre todo gracias por mostrarnos cómo la resiliencia y la fortaleza pueden darle un nuevo sentido a la vida y enfrentar una situación tan difícil como la que usted vivió y sentirse otra vez activa a través del fútbol y los deportes. Hasta una próxima oportunidad.

Sahily:

Bueno, muchas gracias por esta oportunidad. Me parece genial este tipo de programas que hacen ver más allá de la

Rocio:

Thanks, Sahily. Thank you for sharing your story with us, but above all, thank you for showing us how resilience and strength can give life a new meaning and face a situation as difficult as the one you lived through and feel active again through football and sports. Until the next opportunity.

Sahily:

Well, thank you very much for this opportunity. I think this type of program is great, as it makes us see beyond the reality of what we live, not only Australian people, but all, any other type of person. And I think this medium is great to give a voice and an expression of resilience and that everything can always be better. Thank you so much.

Rocio:

If you enjoyed our interview, please head over to our website www.speakmylanguage.com.au where you can find more information and if you can, tell others about Speak my Language. In addition to more, you can find us on Facebook, Twitter, Instagram or LinkedIn and help us continue this conversation around Australia and why not around the world. Ethnic Community Council of Victoria is proud to be part of Speak my Language in Victoria.

The Speak my language program is funded by the Department of Social Services and is delivered in Australia through a partnership between all state and territory councils, Ethnic and Multicultural Community Councils and Multicultural Councils around Australia. Our domestic broadcast partners are SBS and NEMBC.

realidad de lo que vivimos, no solo las personas australianas, sino todas, cualquier otro tipo de personas. Y me parece genial este medio para dar una voz y una expresión de resiliencia y de que todo puede ser mejor siempre. Muchas gracias.

Rocio:

Si usted disfrutó de nuestra entrevista, por favor diríjase a nuestra página web www.speakmylanguage.com.au, donde puede encontrar más información y si puede, cuénteles a otros acerca de speak my language. Además, nos puede encontrar en Facebook, Twitter, Instagram o LinkedIn y ayúdenos a continuar esta conversación alrededor de Australia y, por qué no, alrededor del mundo. Ethnic Community Council of Victoria se enorgullece de hacer parte de speak my language en Victoria.

El programa speak my language está financiado por el Department of Social Services y se imparte en Australia a través de una asociación entre todos los consejos estatales y territoriales, Ethnic and Multicultural Community Councils y Multicultural Councils alrededor de Australia. Nuestros socios de transmisión nacional son SBS y NEMBC.