

Campeona sudcaliforniana Estrella Navarro enseñó apnea a personas con discapacidad

Posted on 18 de agosto de 2025 by Diario Humano



La deportista de alto rendimiento compartió técnicas y consejos básicos para el deporte

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -El Centro Deportivo Municipal “Memo Ayón” fue sede de una emotiva y pionera Jornada de Apnea Inclusiva, en la que personas de todas las edades con distintas discapacidades, desde intelectuales hasta motrices y neurodivergencias, participaron en un ambiente seguro, divertido y de integración social.

El director municipal de Inclusión del ayuntamiento de La Paz, Fabricio Arraut, explicó que el evento tuvo como objetivo principal acercar a las personas con discapacidad a actividades deportivas a las que normalmente no tienen fácil acceso, incluyéndoles activamente en la vida cultural y recreativa de la ciudad, en una clara muestra de que el deporte puede y debe ser un espacio abierto para todas y todos.

La jornada fue inaugurada por David Arvizu, director de Fundación Pulmo, quien dio la bienvenida a las y los asistentes.

La dinámica estuvo a cargo de la campeona mundial de apnea, Estrella Navarro, acompañada por el titular municipal de Inclusión, Fabricio Arraut, quienes guiaron y motivaron a los participantes durante toda la



actividad.

La experiencia comenzó con una clase introductoria impartida por Estrella Navarro, donde compartió técnicas y consejos básicos para la práctica de apnea.

Posteriormente se realizó una competencia amistosa, en la que Roberto Ramírez resultó ganador, logrando una inmersión a pulmón de 2 minutos con 36 segundos, un logro que fue celebrado con entusiasmo por todos los presentes.

Al finalizar, las y los asistentes compartieron sus testimonios, expresando su gratitud por la oportunidad de vivir esta experiencia única. Además, recibieron un reconocimiento por su participación, en un ambiente de alegría y motivación colectiva.

Las personas participantes se dijeron incluidas, acompañadas y seguras, destacando el valor de estas iniciativas que les permiten divertirse, desarrollarse y compartir momentos de calidad con sus familias y amistades.