

# MOMENTOS

Revista Oficial de Special Olympics Puerto Rico



**Special  
Olympics**  
Puerto Rico

Edición 26  
Marzo 2026

## INICIA EL CAMINO HACIA PONCE Y CHILE: SPECIAL OLYMPICS PUERTO RICO CELEBRA LA PRIMERA REUNIÓN DEL AÑO DE ENTRENADORES



Con una destacada participación, Special Olympics Puerto Rico (SOPR) celebró exitosamente la primera reunión del año de entrenadores y coordinadores en la Ciudad Deportiva Charles H. Terry de Ponce, municipio sede de los próximos Juegos Nacionales, ratificando ambas entidades su compromiso con el desarrollo deportivo y humano de sus atletas con discapacidad intelectual.

Durante la jornada sabatina, celebrada en el salón de conferencias José "Chegui" Torres y bajo el lema "Tus sueños son nuestra meta", se presentó el resumen anual de la organización del pasado año, 2025, y el módulo Special Olympics 101, en donde se explicaron algunos datos a nivel local e internacional del organismo. Estos temas fueron ofrecidos por Arnaldo Pérez, presidente, Aydil Colón, directora de deportes, y

Mayra Meléndez, directora ejecutiva de SOPR.

A su vez, en la reunión se ofrecieron detalles sobre el nuevo calendario de competencias de este año en las 14 disciplinas que ofrece la organización, además de información sobre los próximos Juegos Mundiales de Olimpiadas Especiales, que se llevarán a cabo en el año 2027 y que por primera vez se celebrarán en suelo latinoamericano, siendo Chile el histórico país anfitrión.

"Esta reunión es el comienzo de nuestra planificación rumbo a la celebración de nuestros Juegos Nacionales 2026, que también servirán como clasificatorios para los Juegos Mundiales del próximo año en Chile.

En la reunión les brindamos herramientas a nuestros

entrenadores para el beneficio propio, de sus atletas y compañeros unificados", explicó Colón.

También, en este espacio se ofreció una charla sobre el manejo de



*continúa página 2*



**Viene de la portada**

expectativas y emociones de la competencia, ofrecida por la psicóloga Frances Ostolaza y que estuvo dirigida a fortalecer el rol de los entrenadores dentro y fuera del terreno de competencia, además de otro taller sobre la importancia de una buena nutrición e hidratación para el rendimiento deportivo, impartido por la Lcda. Alexandra Pereira.

Por su parte, Marlese Sifre Rodríguez, alcaldesa de Ponce, sostuvo que “para nuestra administración es un honor que Ponce sea la sede de esta primera reunión de entrenadores. Este encuentro marca el inicio del camino hacia los Juegos Nacionales en octubre y representa mucho más que una agenda deportiva, es un espacio de preparación, compromiso y esperanza”.

“En Ponce creemos en una ciudad inclusiva, en donde el deporte es una herramienta de respeto, equidad y transformación social. Hoy reafirmamos nuestro respaldo a SOPR y a cada atleta que nos inspira con su valentía y determinación”, agregó la alcaldesa.

Mientras que el atleta de natación y natural de Ponce, Armando Renta, dirigió una sesión de preguntas y respuestas ofrecida por las entrenadoras del Equipo Nacional femenino de baloncesto 3x3, Giralís Rivera y Aslín Valentín, quienes guiaron a este conjunto a una medalla de bronce en el Primer Mundial de Baloncesto 3x3 Unificado de Olimpiadas Especiales, celebrado en Distrito T-Mobile en San Juan.

**SOFit LLEVÓ SU MENSAJE NUTRICIONAL A ATLETAS DE SPECIAL OLYMPICS PUERTO RICO**



Teniendo en cuenta la importancia de la nutrición en los atletas de Special Olympics Puerto Rico (SOPR), el programa SOFit de Comunidades Saludables celebró un taller de bienestar nutricional a varias atletas de la disciplina de gimnasia rítmica.

El taller se enfatizó en el estructurado programa SOFit (Special Olympics Fit), que consiste en una fórmula de beber 5 botellas de agua al día, comer 5 frutas o vegetales al día y 5 días de actividad física. Esto incluye una serie de charlas y talleres dirigido a los atletas y sus familiares.

Paola Cepeda, sub coordinadora del programa, y Carlos Miró, atleta mensajero de la salud, impartieron el taller y entablaron una charla con las atletas participantes y sus familias, conversatorio celebrado en la cancha de la Escuela Luis Palés

Matos “La Esperanza” en San Juan.

“Además de recibir esta charla nos informamos para alimentarnos mejor, estar más saludables para un futuro”, explicó Alysone Trinidad, atleta medallista en los pasados Juegos Mundiales de Olimpiadas Especiales, celebrados en Alemania 2023.

Dentro de la reunión se explicó en qué consiste un plato saludable, en donde entraron en una dinámica de preguntas y respuestas por parte de las atletas y sus familias, además de darle algunos consejos al momento de tomar decisiones de alimentación con mejor nutrición.

Además, el grupo de madres junto con las entrenadoras, prepararon unas meriendas y comidas saludables y a su vez pusieron en práctica lo aprendido sobre la información recibida sobre nutrición.

“Para los deportistas también es igual de importante mantener un patrón de alimentación, que a su vez vaya acorde con el deporte que practican. Excelente iniciativa de este programa, liderado por nuestros coordinadores y atletas, un esfuerzo unificado”, expresó por su parte Arnaldo Pérez, presidente de SOPR, sobre las ejecutorias de Comunidades Saludables, que también ofrece charlas por diferentes escuelas del País y prepara a atletas líderes para que se convierten en atletas mensajeros de la salud.





### CONCURRIDO 5K INCLUSIVO EN FLORIDA



Un rato de camaradería, competencia y deportividad fue lo que vivieron los participantes de la Segunda Edición del 5K Amigable, que fue abarrotado por estudiantes y la comunidad en general del municipio de Florida.

Estudiantes y vecinos de este pueblo norteño saturaron el estadio municipal Rafael "Tello" Marrero, lugar de registro y salida de esta exitosa segunda edición de la carrera.

Poco menos de 500 estudiantes participaron de las carreras, evento organizado en equipo por el programa Escuelas Unificadas Campeonas de Special Olympics Puerto Rico (SOPR), el programa de Educación Física Adaptada del Departamento de Educación, y el Municipio de Florida.

"Fue un evento con varias carreras. Estuvo muy bonito, muy organizado y familiar. Para nosotros es importante crear estos espacios en alianzas porque nos ayuda a seguir llevando el mensaje de inclusión, y que mejor que en un evento escolar, la base y futuro de nuestro País", comentó Arnaldo Pérez, presidente de SOPR, sobre la actividad, que fue dividida en las categorías elemental, intermedia y superior.

Estudiantes de todos los niveles, elemental, intermedia y superior, de las escuelas Leonardo Valentín, Juan Ponce de León, Ricardo Rodríguez, Carlos Beltrán Baseball Academy y Juanita Ramírez, se

dieron cita en el evento, que a su vez contó con participantes del Centro de Aprendizaje Individualizado (CAPRI), colegio localizado en Trujillo Alto.

CAPRI es una de las 35 escuelas activas en el programa Escuelas Unificadas Campeonas, programa enfocado en el nivel escolar que impacta a estudiantes con y sin discapacidad intelectual. Este programa, además de ser deportivo, formativo y competitivo, también es un proyecto social y educacional. Varias de las escuelas participantes llevan a cabo el Club de la Inclusión, que celebra actividades no deportivas que buscan unir a la comunidad escolar.

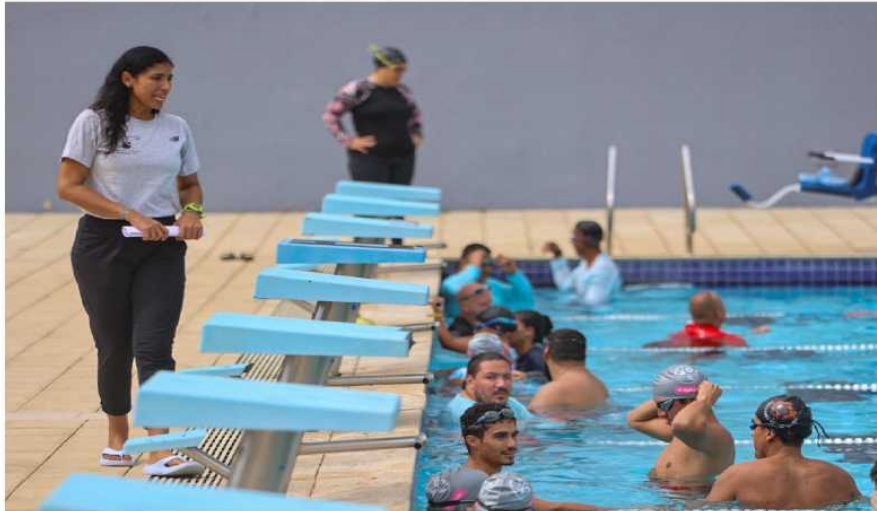
Por su parte, Yadriel Hernández, estudiante de CAPRI, expresó su satisfacción de participar en esta carrera y de ser parte de un evento organizado.

"Yo gané esta medalla por llegar a la meta, no me di cuenta que yo fui uno de los primeros de mi escuela en llegar primero. Me lo disfruté todito, hasta yo celebré", comentó el joven de 12 años.





## ENTRENADORA BORICUA IMPARTIRÁ IMPORTANTE CAPACITACIÓN EN COSTA RICA



Olimpiadas Especiales que se enfoca en participantes con condiciones severas y que se enfoca en el desarrollo motor.

El programa IM está segmentado en cinco fases en un modo holístico de enseñanza: IM Safe (seguridad en el agua), IM Fast (aprender el deporte), IM Fun (mantenerse activos en la piscina), IM Healthy (salud y alimentación) y IM Successful (identificar sus metas utilizando el enfoque de soñar y de posibilidades).

“Este nombramiento significa el gran compromiso y trabajo arduo para dar a conocer la alianza de la Fundación con Special Olympics International, donde se busca brindar las herramientas y conocimientos necesario para que los entrenadores en sus respectivos programas lleven una instrucción adecuada, segura y de alta calidad para la enseñanza y evolución de la natación en Olimpiadas Especiales”, agregó.

La entrenadora puertorriqueña Gladys Rivera impartió la capacitación y los talleres de natación de la Fundación de Michael Phelps para maestros y entrenadores latinoamericanos de varios de los programas de Olimpiadas Especiales que pertenecen a esa región.

espacios llenos de oportunidades, calidad y enseñanza segura en el deporte de la natación en Olimpiadas Especiales”, expresó con mucha emoción Rivera sobre la capacitación, en la que participarán entrenadores de los programas acreditados de Olimpiadas Especiales de los países de Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, México, Nicaragua, Paraguay, Perú, República Dominicana, Uruguay y Venezuela.

Rivera, coordinadora de natación para Special Olympics Puerto Rico (SOPR), está certificada como “Champion Coach” por parte de la fundación del exnadador y múltiple medallista de oro en Olimpiadas, lo que la habilita para impartir los talleres del nivel 2 del IM Training Program de la fundación de Phelps, a celebrarse los días 25 y 26 de marzo en Costa Rica.

A Rivera la acompañó la entrenadora venezolana Jennifer Angulo, quien también tienen su certificación de “Champion Coach”.

“Confieso que fue un reto grande que asumí con mucha responsabilidad y entusiasmo para seguir contribuyendo en la formación de entrenadores para continuar asegurándonos de tener

A su vez, la también maestra de educación física adaptada en la Escuela Víctor Parés Collazo de San Juan, participó y tomó las capacitaciones del “Taller Regional de MATP en el Agua”. MATP (Motor Activity Training Program, por sus siglas en inglés), es otro programa de

