**Ubicarme en las Finales de los Campeonatos de Natación Pan Pacific, mi Objetivo Principal: Jéssica Saraí Avilés**

* Pasadena, California, sede de la competencia.
* Nadadoras de Estados Unidos y Australia, rivales a vencer

**México, D.F., a 10 de julio de 2014.-** De acuerdo con Jéssica Saraí Avilés, estudiante de la licenciatura en Nutrición en el Campus Coyoacán de la Universidad del Valle de México, el reto de alcanzar la victoria en los próximos Campeonatos de Natación Pan Pacific para competidores con capacidades diferentes, es sobretodo mental y está convencida que con trabajo y dedicación todo se puede lograr.

Los Campeonatos de Natación Pan Pacific para competidores con capacidades diferentes, son considerados de los más demandantes junto con los Juegos Paralímpicos o Mundiales. En esta competencia de carácter internacional, Jéssica Avilés logró su calificación en la Paralimpiada Nacional celebrada en Morelos en el mes de junio pasado.

La estudiante de Nutrición en la UVM va a competir en dos disciplinas en Pasadena, California, sede de los Pan Pacific 2014: 200 metros combinado, donde logró un tiempo de 3.48 minutos y, en los 100 metros estilo dorso con una marca de 1.42 cuando participó en la competencia de Morelos.

“Mi entrenador José Peláez (quien por cierto fue Entrenador de la Selección Nacional de Natación Paralímpica en Londres 2012), y yo trabajamos en el kilometraje, en el gimnasio y en los tiempos; así fue como logré mi calificación a los Pan Pacific, lo que para mí fue una satisfacción porque ya pienso en los Juegos Para Panamericanos de Toronto, Canadá en el 2015 y, en mi meta principal que son los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro en el 2016”, comentó Saraí.

Y es que la experiencia de Jéssica Saraí va en aumento, ha representado a México y a la UVM en justas internacionales como los Juegos Panamericanos de Guadalajara, donde impuso nuevo récord en los 100 metros estilo dorso con tiempo de 1 minuto y 35 segundos y también participó en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 en 5 pruebas.

 “El sueño de cualquier nadador es alcanzar una medalla del color que sea, estar en el pódium y ver tu bandera ondear es lo máximo, para eso me estoy preparando, me sigo esforzando para llegar lo más lejos que pueda, siempre la actitud positiva te permite alcanzar los objetivos”, señala.

Los Campeonatos de Natación Pan Pacific se van a realizar el mes de agosto, participan más de 60 países, incluidas todas las potencias de la especialidad, para Jéssica Avilés hay dos competidoras de Estados Unidos y una más de Australia, a quienes considera como las rivales a vencer en Pasadena, California.

“Estoy entrenando muy fuerte, de lunes a sábado a partir del mediodía y hasta las 3 o 4 de la tarde, mi entrenador y yo pensamos en bajar los tiempos para ingresar al grupo de las 8 mejores, no estoy lejos de ello porque hay pruebas en las que estoy en el noveno lugar”, comentó la nadadora.

Jéssica Saraí nació con una discapacidad llamada mielomeningocele, que es un problema en la cadera, lo que le impide patalear dentro del agua, sólo mueve los brazos; sin embargo, la alumna de UVM compite en la modalidad de deporte adaptado en natación, actividad que practica desde que tenía 6 años de edad.

“No hay nada que no puedas alcanzar, quizá otra gente dice “está difícil”, pero entre más complicado creo que es mejor, si algo me cuesta trabajo es interesante ver cómo lo voy a resolver; yo comencé a nadar como terapia para que tuviera una actividad, seis años después como deporte, luego participé en Paralimpiadas Nacionales, a los 13 años me llamaron para integrar la selección nacional juvenil, he viajado a competir a Canadá, a Estados Unidos, en Juegos Para Panamericanos, Paralimpiadas y, ahora voy a los Pan Pacific”.

“Estoy muy motivada, me siento satisfecha porque me doy cuenta que todo lo que sacrificaste y el tiempo que he entrenado se ve reflejado, es un impulso que te ayuda a seguir adelante y a echarle más ganas”, concluyó.

**AZC/JPA**

