

## Lo Social, La Seguridad y el Deporte como Estilo de Vida.

Área de la educación  
Área de la Psicología pericial  
Área del Deporte y la recreación  
Área de la Seguridad  
Miembro y colaborador en Neuropsicología e investigación en Fundación Pasqual Maragall  
Estimados lectores.

El día Domingo recién pasado se realizó un gran evento de carácter masivo, y fué la gran Corrida Atlética familiar Aniversario semana Pomairina versión 2025, y que fué organizada por la Unidad Vecinal y/o Junta de Vecinos 7R-1 de la localidad de Pomaire, y que preside la señora Carla Aguirre.

Primero que nada, quiero a través de éste, nuevamente agradecer la confianza depositada en mi persona por parte de la directiva de dicha institución, con el fin de poder coordinar y ser el responsable del evento, el cual se llevó a cabo con un rotundo éxito como en ocasiones anteriores. También vayan mis sinceros agradecimientos para la alcaldesa de la comuna de Melipilla, Paula Garate Rojas por su gran apoyo para con la realización del evento, y que es muy digno de destacar, ya que además volvemos a retomar los espacios para realizar actividades para y con el bienestar de toda una ciudadanía.

Además mis estimados lectores, me es digno también el de destacar la gran labor de la 24° Comisaría de carabineros de Melipilla y especialmente para con el Retén de carabineros de Pomaire, los cuales brindaron una gran seguridad para con los atletas participantes, como así también para con el móvil de seguridad Pública y Ciudadana a cargo de una excelente funcionaria de la Ilustre municipalidad de Melipilla, la cual realizó también una gran misión para con la seguridad del evento y que se destacó por su gran profesionalismo.

Cuando en muchas ocasiones hablamos de recuperar los espacios para realizar actividades deportivas y recreativas, en ésta ocasión se comenzó a recuperar un gran espacio en la localidad de Pomaire y que fué aparte de ser un gran evento atlético, una grandiosa fiesta familiar, y en donde los y las deportistas y atletas vivieron una hermosa jornada, sabedores que el Atletismo aparte de ser una hermosa disciplina, es sin duda alguna una gran familia muy unida en torno al deporte y la recreación.

Son muchas las emociones vividas que se me vienen a la mente, y como no destacar algunas, como el poder ver participando a pequeños grandes atletas, como lo fué el ver a Vicente Agustín Araos Hernández, con apenas 9 años de edad, a Emily Rubio de 7 años de la comuna del Monte, a Vicenta Francisca Alarcón Muñoz con sus apenas 6 años de edad, a Facundo Céspedes Cáceres con tan solo 5 años de edad, a Daniel Olivarez Vasquez B., de la comuna de Macul, agradecer al gran colega, el Profe Piña que estuvo colaborando con mucho entusiasmo para

con la competencia, destacar a un gran atleta proveniente de Santiago, el gran Carlos Ponce, apodado "El Colo colo", a nuestro gran atleta de Melipilla de categorización Seniors, el señor Trujillo, a las grandes atletas Paulina, Viviana y Macarena Cuevas, a Moisés Arcos, a Rosario Avendaño, a Andrés Bernaldo, a Dominga Peralta con tan solo 10 años, Renata González de 8 años, a Agustina P Vergara de 9 años, a Renata Díaz Jiménez, a Vicente Alarcón con tan solo 6 años, a nuestro gran atleta de Melipilla, Enrique Israel, a una tremenda atleta como lo es Claudia Contreras Vildo, y a un sinnúmero de atletas más que dieron lo mejor de sí en ésta gran jornada de Atletismo y que también se les dará a conocer y destacar en una nueva edición.

Mis estimados lectores, cuando se habla de realizar actividades de prevención, de poder recuperar los espacios para realizar actividades deportivas y recreativas, cuando se habla de tener mas seguridad en las diferentes áreas, arterias y vías públicas, cuando se habla de poder mejorar la salud tanto física como mental en éste mundo tan convulsionado y estresante, la única manera de poder lograr resultados positivos, es dándole a la ciudadanía en general, todas las facilidades para poder participar de eventos que principalmente unen a la familia y que sin duda alguna mejora de manera significativa el estado de salud en todas sus formas, como así en el área de la psicología, al realizar actividades deportivas y recreativas, se reduce el estrés, se alivia la ansiedad, se liberan endorfinas, mejoran las relaciones sociales, se mejora la autoestima, es una protección contra el deterioro cognitivo, se mejora la memoria, y además se mejora y se activa la productividad.

Por lo tanto es de gran importancia entregarle a la comunidad, a la sociedad en general, y a toda la ciudadanía, las facilidades y todos los espacios para poder participar y desempeñarse con acciones que vayan para y por el bienestar de cada persona y principalmente de toda una familia, la cual es el pilar fundamental para mantener un buena salud en cada uno de sus miembros.

Como siempre lo he mencionado, y por muy difícil que sea, pero "Vamos por más", sin claudicar, siguiendo una línea recta, teniendo muy claro el norte a seguir, dando lo mejor de sí, y así es la única manera de poder obtener resultados positivos y que vayan en beneficio principalmente de los más pequeños, de los adultos mayores, de toda una comunidad y de toda una ciudadanía a nivel país.

Fué una gran fiesta del Atletismo que se vivió el pasado día Domingo en la localidad de Pomaire, y en donde se pudo ver a familias completas entregando lo mejor de sí en ésta hermosa disciplina llamada Atletismo. Felicitaciones para todos los que hicieron posible que ésta actividad se realizara, y mención honrosa para todos los participantes que dieron vida y lo mejor de sí en la hermosa localidad de Pomaire.

Hasta la próxima semana