

Nadando por un sueño: Las 100 victorias de Nicole Velasco en natación



La alumna fue reconocida por el Instituto Navojoense de la Juventud por su gran trayectoria deportiva

02/12/2025

La **primera vez** que Nicole entró a una alberca fue a sus **7 años** y, sin imaginar que le dedicaría casi una **década de su vida**, ahora tiene más de **100 medallas** en natación.

*“Cuando **inicié en la natación** lo vi como un **hobby** para poder disfrutar con mis amigos, no pensé que fuera a **llegar tan lejos**”,* relató Nicole sobre sus inicios en el deporte.

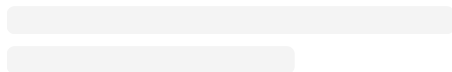
[Nicole Elizabeth Velasco Lara](#), estudiante de [PrepaTec Navojoa](#), es una nadadora reconocida a **nivel nacional** que ha estado en el **podio ganador** más de **100 veces**.

Actualmente, a sus **16 años**, compite en el equipo [“Barracudas” de La Quinta Raquet Club](#) de su natal **Navojoa, Sonora**.

Sus **logros** en este deporte la llevaron a ser **galardonada por el municipio**, otorgándole el premio a la [Juventud Navojoense 2025](#) por su **destacada trayectoria deportiva**.



[View this post on Instagram](#)



La carrera deportiva de una jóven navajoense

La estudiante mostró **gran interés en la natación** desde pequeña, actividad a la que su madre la inscribió para mantenerla **activa y contenta**.

*“La natación siempre ha sido mi **deporte favorito**, me gusta estar en el agua y nunca le he tenido miedo”,* compartió la estudiante.

A sus 7 años, comenzó a **entrenar** con **Gildardo Lara, maestro y mentor** que la ha apoyado desde entonces y qué, en palabras de ella, ha sido un **pilar para su formación y triunfos**.

*“Mi entrenador **siempre** dice que **el entrenamiento es cuando compites y las competencias cuando recoges tus medallas**”,* externó la jóven, como un mensaje que lleva en el **corazón**.

El **compromiso** de Nicole con el deporte la llevó a **entrenar** durante el 2023 y 2024 en **Chino Hills, Estados Unidos**, en [Chino Hills High School](#).

*“Fue una **experiencia diferente** que disfruté mucho, aunque fue algo pesada; este periodo me permitió **enfrentar nuevos retos** en la natación”.*

“Mi entrenador siempre dice que el entrenamiento es cuando compites y las competencias cuando recoges tus medallas”.

Triunfos y medallas

Velasco Lara cuenta con una **basta colección de trofeos y medallas**, acumulando **43 insignias de primer lugar, 38 de segundo y 33 de tercero**.

Estas **medallas** fueron obtenidas por su participación en **torneos y competencias** locales, estatales, regionales y nacionales, siendo las más **destacadas**:

- [Regional de Natación Vikingos en el CSN](#): **Trofeo por campeona** individual en categoría 15/16, **4 medallas de primer lugar** y 3 de segundo lugar.
- [Regional en Culiacán 2023](#): **Trofeo por subcampeona** individual.
- Competencia interna 2023 de la universidad estadounidense **Don Antonio Lugo High School**: **3 medallas primer lugar**, 2 de segundo lugar y otra de tercer lugar.
- [Copa Borregos](#) 2022: 4 medallas de tercer lugar.
- [Torneo Los Lagos del Club Campestre](#) en Los Mochis, Sinaloa: **1 medalla de primer lugar**, 1 de segundo lugar y 3 de tercer lugar.
- [Copa Albatros](#): **1 medalla de primer lugar**.
- [Copa Cenag XX](#), 2025: 1 medalla de segundo lugar y dos medallas de tercer lugar.
- [Copa Potros Itson](#): **2 medallas de primer lugar** en relevos, 2 medallas de segundo lugar individual y 1 medalla de tercer lugar.

*“Cada medalla representa **horas de esfuerzo, disciplina y amor** por lo que hago. No solo son **triunfos**, son recordatorios de que **siempre puedo llegar más lejos**”,* comentó Nicole.

El **trofeo más reciente** le fue entregado como **campeona individual** en su categoría 15-16 en el **Regional de Natación 2025**, organizado por el [Club Deportivo y Social de Navojoa](#).

Nicole vivió esta competencia **lado a lado** con su compañera y estudiante de [PrepaTec Obregón](#), [Paola Pacchiano](#), quién también ha sido **galardonada** en el deporte.



Medallas obtenidas por Nicole durante el Regional de Natación en Sinaloa 2022 | Foto: Nicole Velasco

Premio a la Juventud Navojoense 2025

El [ayuntamiento de Navojoa](#) celebró la entrega de **premios anuales**, reconociendo a **15 jóvenes** por sus logros en **impacto social, académicos, ciencias, arte, cultura y deporte**, siendo Nicole la **ganadora** de este último.

Dicho **reconocimiento** la llevó automáticamente a ser inscrita a la **competencia** por el [Premio Estatal de la Juventud 2025](#), organizado por el [Instituto Sonorense de la Juventud](#).

*“Recibir el **Premio a la Juventud Navojoense** fue una experiencia inolvidable. Sentí una gran motivación y confirmé que todos mis **esfuerzos y sacrificios valen la pena**”.*

Esta fue la **primera ocasión** en que la estudiante participó en dicha **competencia**, siendo recomendada por **Reyna Trejo**, directora de **PrepaTec Navojoa**.

*“Me inscribí en la convocatoria para **compartir mi trayectoria**. Me motivaron las personas que **creen en mí y me apoyan diariamente** como mi familia y amistades”.*

Sueños, metas y un mensaje para el mundo

Según Nicole, su **trayectoria** en la natación **apenas inicia**, soñando con representar a México en los [Juegos Panamericanos](#) y las [Olimpiadas](#).

*“Volveré a competir cuando el clima lo permita, estoy ansiosa de que **llegue el verano**”,* comentó Nicole acerca de **futuras competencias**.

Más allá de los **resultados**, Velasco Lara comparte que le da un **valor especial** a la **amistad y competitividad** que este deporte ha **aportado en su vida**.

Extiende una **invitación** a la comunidad para que **participen** de aquello que les permita **vencer los pensamientos negativos** y centrarse en **superarse a sí mismos**.

*“Entrena para **ganarle al reloj**, no a los demás”,* expresa ella como uno de sus **consejos fundamentales**.

“Entrena para ganarle al reloj, no a los demás”

QUIZÁ QUIERAS LEER:

