

# Junio, Mes de la Pesca Recreativa 2011



El Programa de Educación en Recursos Acuáticos (PERA) del Negociado de Pesca y Vida Silvestre (DRNA) tiene la encomienda de aumentar en el público la comprensión sobre los recursos acuáticos y el desarrollo de actitudes responsables y éticas sobre los ambientes acuáticos en Puerto Rico. Esto lo hacemos a través de talleres a maestros, clínicas y torneos de pesca, entre otros. Este programa está sufragado con fondos provenientes del Programa de Restauración de la Pesca Recreativa del Servicio Federal de Pesca y Vida Silvestre.

Desde el 2005, PERA ha estado desarrollando torneos de pesca a través de toda la Isla. Estos han sido organizados, principalmente, en las Reservas Naturales y los Refugios de Vida Silvestre del DRNA. El incremento en el número de torneos ofrecidos, representa uno de nuestros principales logros, por lo cual, desde el 2009 pasamos de la "Semana de la Pesca Recreativa" a "Junio, Mes de la Pesca Recreativa".

Repasando  
Nuestros  
**LOGROS**  
2005 - 2010

## Torneos de pesca Junio 2011

**Refugio de Vida Silvestre Embalse Guajataca**  
**Proyecto para Fomento y Manejo de la Pesca Recreativa**  
(787) 896-7640  
Torneo de Pesca de Orilla  
Sábado, 4 de junio de 2011  
8:00 - 11:00 am

**Reserva Natural, Laguna Tortuguero**  
Torneo de Pesca de Orilla y Bote  
Domingo, 5 de junio de 2011  
6:00 - 11:00 am

**Refugio de Vida Silvestre Embalse La Plata**  
**Proyecto para Fomento y Manejo de la Pesca Recreativa**  
(787) 502-6642  
Torneo de Pesca de Orilla, kayak y Bote  
Sábado, 11 de junio de 2011  
8:00 - 11:00 am  
\*Pescadores en un mismo bote conformarán un equipo (máximo dos por bote).  
\*Cuenta con facilidades de pesca para personas con limitaciones físicas.

**Reserva Natural de Humacao**  
(787) 852-6088  
Domingo, 12 de junio de 2011  
Torneo de Pesca de Orilla y kayak  
8:00 - 12:00 am

**Rompe Olas, Vieques**  
(787) 741-8683  
Torneo de Pesca de Orilla  
Viernes, 17 de junio de 2011  
4:00 - 7:00 pm

**Refugio de Vida Silvestre Embalse Cerrillos**  
**Proyecto para Fomento y Manejo de la Pesca**  
(787) 259-9979  
Torneo de Pesca de Orilla  
Domingo, 26 de junio de 2011  
8:00 - 11:00 am

Torneo de Pesca de Bote y Tubo  
Desde el sábado, 25 de junio (2:00 a 6:00 pm) al domingo, 26 de junio de 2011 (6:00 a 11:00 am)  
\*Invitados especiales, clubes de pesca de embalses



### Semana Pesca Recreativa 2005

Primera celebración "Semana de la Pesca Recreativa"

Se ofrecieron dos torneos en los Proyectos para el Fomento y Manejo de la Pesca Recreativa (PFMPR) de los Refugios de Vida Silvestre Embalse Guajataca (apertura) y Embalse La Plata (cierre).

### Semana Pesca Recreativa 2006

Este año se ofrecieron tres torneos.

El primer torneo de pesca para miembros de clubes de pescadores en bote fue celebrado en el PFMPR del Refugio de Vida Silvestre Embalse Cerrillos.

### Semana Pesca Recreativa 2007

Este año se ofrecieron cuatro torneos. La Reserva Natural de Humacao se une a los torneos.

Además, el segundo torneo de pesca para miembros de clubes de pescadores en bote fue celebrado en el Proyecto PFMPR del Refugio de Vida Silvestre Embalse Luchetti.

### Semana Pesca Recreativa 2008

Este año se ofrecieron cinco torneos. El tercer torneo de pesca para miembros de clubes de pescadores en bote vuelve a celebrarse en el PFMPR del Refugio de Vida Silvestre Embalse Cerrillos.

*Trae tu equipo de pesca y carnada.*

## Junio, Mes de la Pesca 2009

Debido a la acogida que han tenido los torneos entre el público y el respaldo de compañeros del DRNA, la "Semana de la Pesca Recreativa" se convierte en "Junio, Mes de la Pesca Recreativa". Este año se ofrecieron siete torneos.



El cuarto torneo de pesca para miembros de clubes de pescadores celebrado en el PFMPR del Refugio de Vida Silvestre Embalse Cerrillos tuvo la mayor participación de los clubes de pesca (88 pescadores en bote) de todos los torneos celebrados.

En el PFMPR del Refugio de Vida Silvestre Embalse Cerrillos se ofrecieron tres tipos de torneos de pesca: bote, tubo y orilla.

PERA ofreció un torneo de pesca en Vieques, el cual fue coordinado con la Reserva Natural Bioluminiscente Bahía Mosquito (DRNA), Municipio de Vieques y Gladys Alemán (comerciante de Vieques). En el torneo compitieron 30 participantes del campamento de verano del Municipio de Vieques.



## Junio, Mes de la Pesca 2010

Este año se ofrecieron seis torneos. El quinto torneo de pesca para miembros de clubes de pescadores celebrado en el PFMPR del Refugio de Vida Silvestre del Embalse Cerrillos se extiende a dos días de duración.

Mientras que en el PFMPR del Refugio de Vida Silvestre Embalse La Plata se ofrecieron tres tipos de torneos: bote, orilla y kayak.

El torneo de Vieques es abierto a todos los viequenses.



Estos logros no hubieran sido posibles sin la colaboración de nuestros compañeros de trabajo de las Reservas Naturales y los Refugios de Vida Silvestre, de nuestros supervisores inmediatos y el apoyo de la Oficina del Secretario, entre otros. Vaya nuestro agradecimiento también a aquellos que a su vez ayudaron a nuestros colaboradores. Sin embargo, tampoco hubiera sido posible si el público en general no hubiese visto en nuestros torneos una oportunidad para compartir con familiares y amistades. ¡Más aún, una oportunidad para tener un encuentro con la naturaleza!

# Apertura Junio, Mes de la Pesca Recreativa 2010 Refugio de Pesca y Vida Silvestre Embalse Guajataca Proyecto para el Fomento y Manejo de la Pesca Recreativa

DOMINGO,  
7 DE JUNIO DE 2010

## Participantes

La apertura de los torneos se llevó a cabo en el PFMPR de la Reserva de Vida Silvestre del Embalse Guajataca. En este torneo participaron 32 adultos (14 féminas; 18 varones) y 31 menores de edad (16 féminas; 15 varones) para un total de 63 participantes.

## Colaboradores

Agradecemos la colaboración del Cuerpo de Vigilantes (Unidad Terrestre de Aguadilla, Unidad Marítima de Aguadilla, Destacamento Bosque Guajataca y la Unidad Vida Silvestre de Arecibo). Además, agradecemos la colaboración de: Leticia González (Al Rescate Ambiental de Nuestros Embalses), Oficina de Manejo de Emergencias del Municipio de San Sebastián, Liga Ecológica de Aguadilla, Vertical Rescue, Inc., Sociedad Espeleológica, Sierra Club, Fideicomiso de Conservación, Hacienda Esperanza y al Sr. José A. Santiago (Fotógrafo).



Ganadores del torneo recibiendo los premios por parte del personal de PERA y del Refugio de Vida Silvestre Embalse Guajataca

El agradecimiento mayor va para el equipo de trabajo del Refugio de Vida Silvestre del Embalse Guajataca: Farel Velásquez, María Irizarry, Noel Padua y Heriberto Soto. Todos los años, este personal se esfuerza por lucir mejor que en años anteriores. ¡Siempre lo logran!



Participante del torneo con un barbudo capturado



PERA obsequió a empleados del Refugio e invitados especiales el afiche "Señuelos recomendados en la pesca en embalses"

## Invitados especiales

Reconocemos la presencia de los siguientes compañeros del DRNA: Sra. Suheydy Barreto (Ayudante Ejecutiva, DRNA), Sra. Iris Corujo (Coordinación Fondos Federales), Sra. Damaris Delgado (Directora, Negociado de Costas, Reservas y Refugios), Sr. José Ortiz (Agente Comprador División de Compras) y el Sr. Cesar Cabán (Director, Región de Aguadilla).



Mesa de inscripción y pesaje

También reconocemos la presencia de: Sr. Orlando Robles (Representando al Municipio de San Sebastián), Sr. Edwin Alvelo (Club Lobinero Laredo), Sr. Jorge L. Nieves (Club La Plata Fishing Team y Coordinador del Club de Pesca de Estudiantes de la Esc. Superior de Bellas Artes), Israel Arce (Líder Manada 53 y Tropa 847), Sr. Gerardo Medina (Líder Crew 821) y el Sr. Juan Muñoz (Autoridad de Energía Eléctrica).

Leticia González y su esposo Tato, presentaron y obsequiaron a los participantes su receta "Cielito lindo", hecha con peces que habitan los embalses. Este es uno de los momentos más esperados por todos, por lo sabrosas que son sus recetas.

La sorpresa del día fue provista por Kiara Rodríguez, una niña de apenas unos cuatro años, que nos deleitó con su interpretación de "La Borinqueña".



Leticia González compartiendo su receta "Cielito lindo" con personal del DRNA.



Jueves, 4 de junio de 2010

### Torneo de Pesca Orilla Asociación de Pescadores Comerciales de Boca Herrera Loíza



PERA entregando un recordatorio a los miembros de la Asociación de Pescadores de Boca Herrera

#### Participantes

En este torneo participaron ocho adultos y dos menores para un total de diez participantes, todos varones.

#### Colaboradores

La Asociación de Pescadores Boca Herrera del municipio de Loíza, ofreció sus facilidades para la celebración de un torneo de pesca. Agradecemos a los miembros que colaboraron, estos fueron: Jesús M. Pinet, Tomás Coreano, Andrés Lara, Luis Quiñones, Carlos E. Pizarro, Miguel Colón, Rafael Pizarro y Pedro Monte de Oca. Extendemos el agradecimiento al Municipio de Loíza por su coordinación con la Oficina de Manejo de Emergencias. También agradecemos la presencia de la Policía Estatal. Reconocemos la presencia del Alcalde de Loíza, Eddie Manso en la actividad.

#### Ganadores del torneo

Los adultos ganadores en la categoría de Peso Acumulado fueron: Domingo Lagares (278 g, que lo hizo también ganador de la categoría Pez de mayor peso), Ángel Cruz (270 g) e Iván Cirino (700 g). Los menores ganadores en la categoría de Peso Acumulado fueron: Julio A. Millán (760 g), Geremi Sánchez (380 g) e Israel Arce (59 g). Mientras que el ganador en la categoría de Mayor número de captura, lo fue José Sierra con dos piezas.

Jueves, 10 de junio de 2010

### Torneo de Pesca Orilla Sector Guaipao, Guánica



Participante del torneo de pesca del Sector Guaipao de Guánica

#### Participantes

En este torneo participaron 12 adultos (5 féminas ; 7 varones ) y 8 menores: (3 féminas ; 5 varones ) para un total de 20 participantes.

#### Colaboradores

Agradecemos la colaboración de Madeleine Cancel, comerciante y líder comunitaria de Guánica y del Dr. Norman Torres (presidente de Lencho Linares). La Sra. Cancel falleció el pasado diciembre. Por los pasados tres años, la Sra. Cancel colaboró con nuestro programa ayudándonos a coordinar torneos de pesca y talleres para maestros en el pueblo de Guánica. Con su partida, Puerto Rico pierde una defensora acérrima de los recursos naturales y el pueblo de Guánica una persona comprometida en mejorar la calidad de vida de sus compueblanos.

#### Ganadores del torneo

El adulto ganador en la categoría de Pez de mayor peso, lo fue Ana González (118 g). Los menores ganadores en la categoría de Pez de mayor peso, lo fueron: Abdiel A. González (146 g), Andira Puentes (76 g) y Alejandro D. Puentes (44 g).



Madeleine Cancel, colaborando en el torneo de Guánica

Sábado, 12 de junio de 2010

### Torneo de Pesca Orilla Reserva Natural de Humacao



Participantes del torneo de pesca de orilla en Humacao

#### Participantes

En este torneo participaron 19 adultos y 4 menores de para un total de 23 participantes.

#### Colaboradores

Agradecemos la colaboración de los empleados de la Reserva Natural de Humacao, en especial de Samerith Sánchez, Félix Rivera y Marcos Ramos. De manera especial extendemos nuestro agradecimiento a Glorissa Oliveras, que aunque ya no trabaja en la Reserva, colaboró con sus ex compañeros de trabajo. Además, reconocemos la presencia y colaboración de Myrna Aponte (División de Reservas y Refugios).

#### Ganadores del torneo

El adulto ganador en la categoría de Pez de mayor peso, lo fue Kevin Morales (464 g). Los menores ganadores en la categoría de Pez de mayor peso, lo fueron: Kevin Morales (464 g) y Gabriel Del Valle (88 g).

Domingo 13 de junio de 2010

### Torneos de Pesca Orilla, Bote y kayak Refugio de Vida Silvestre Embalse La Plata, Toa Alta Proyecto para el Fomento y Manejo de la Pesca Recreativa



Marinely Valentín en el pesaje de los participantes torneo de pesca en bote



Participante del torneo de kayak

#### Participantes

En este torneo participaron 47 adultos (7 féminas ; 40 varones) y 26 menores (6 féminas ; 20 varones) para un total de 73 participantes. De estos, 52 pescaron desde la orilla, unos catorce en bote y siete en kayak.

#### Colaboradores

Agradecemos la colaboración de los empleados de Refugio de Vida Silvestre del Embalse La Plata: Marinely Valentín y José A. Rivera. Como en años anteriores, miembros de La Plata Fishing Team colaboraron en esta actividad, estos fueron Héctor Mercado, Urbano Torres, Erlyn J. Torres y Monserrate.

#### Invitados especiales

Reconocemos la presencia de Damaris Delgado, Directora del Negociado de Costas, Reservas y Refugio (DRNA).

#### Ganadores del torneo

##### Pesca en bote y kayak

Los ganadores en la categoría de Mayor Número de Capturas en pesca en bote fueron: Joel Cardona (34 capturas), Mario Fernández (12 capturas) y Carlos Rosado (8 capturas).

Los ganadores en la categoría de Mayor Número de Capturas en pesca en kayak fueron: Wilmer Fuentes (19 capturas), Carlos Crespo (4 capturas) y John While (1 captura).

Estas dos categorías compitieron juntas por el premio de Pez de Mayor Peso, los ganadores fueron: Carlos Rosado (886g), Héctor Sierra (622g) y Giovanni Colón (614g).

##### Pesca en orilla

Los adultos ganadores en la categoría de Pez de Mayor Peso, lo fueron: José Sierra (392g) y Kiara Hernández (200g). Mientras que en la categoría de Mayor Número de Capturas, los adultos ganadores fueron: Jorge Nieves Jr. (29 capturas), Roberto Cotto (22 capturas) y José A. Padró (21 capturas).

Los menores ganadores en la categoría de Pez de Mayor Peso, lo fueron: Francisco Sierra (584g), José Sierra (432g) y Julio E. Sosa (296g). Mientras que en la categoría de Mayor Número de Capturas, los menores ganadores fueron: Richard M. Pérez (25 capturas), Carlos Crespo (14 capturas) y Julio Enrique (11 capturas).

Jueves, 17 de junio de 2010

### Torneo de Pesca Orilla Rompe Olas, Vieques



Ganadores del torneo de pesca de orilla en el Rompeolas en Vieques



Participante del torneo de pesca de orilla en el Rompe olas en Vieques

#### Participantes

En este torneo participaron 12 adultos y 21 menores para un total de 33 participantes.

#### Colaboradores

Por segundo año consecutivo, Vieques se unió a los torneos que organiza PERA. Esto fue gracias al interés de la Sra. Gladys Alemán, comerciante de Vieques, en llevar actividades recreativas a su municipio. La colaboración recibida en el 2009 por parte del Municipio de Vieques nos alentó extender la participación del torneo a todos los viequeses. Por lo cual, solicitamos ayuda de otros colaboradores, estos fueron: Reserva Natural Bioluminiscente Bahía Mosquito del DRNA (Edgardo L. Belardo) Y Oficina de Recreación y Deportes del Municipio de Vieques (Abdiel Guadalupe y Marisela Alicea). Además, el Municipio de Vieques gestionó la colaboración de la Policía Municipal y de la Oficina de Emergencias Médicas. Otros colaboradores fueron: US Fish and Wildlife Service (Mike Barandiaran y el grupo TICATOVE), Black Beard Sports (Gladys Alemán y Bryan Jahnke) y el Fideicomiso de Conservación e Historia de Vieques (Mark Martín y el grupo MANTA).

También agradecemos la colaboración de Samerith Sánchez (Educadora de Zona Costanera), Kelvin Serrano (División de Recursos Marinos), Craig Lilyestrom (Director, División de Recursos Marinos) y del Sr. Miguel A. García (Director, Negociado de Pesca y Vida Silvestre). Nuevamente, agradecemos al Sr. José A. Santiago por sus servicios gratuitos como fotógrafo.

#### Ganadores del torneo

El adulto ganador en la categoría de Mayor Número de Capturas lo fue Zuzette Camacho Maldonado (3 capturas). El menor ganador en la categoría de Mayor Número de Capturas, lo fue Alexis Cruz (9 capturas).

En la categoría de Pez de Mayor Largo, los ganadores fueron: Jonathan Valentín (27 mm largo), Timothy (24.9 mm largo), Aldo Ramos (17.3 mm largo), Joyce Ayala (15.5 mm largo) y Anel Guadalupe (15.2 mm largo).

# Clausura

## Junio, Mes de la Pesca Recreativa 2010

Refugio de Pesca y Vida Silvestre Embalse Cerrillos, Ponce

Proyecto para el Fomento y Manejo de la Pesca Recreativa

DOMINGO, 27 DE JUNIO DE 2010



### Participantes

En el torneo de bote participaron veintiocho adultos (1 fémina ; 27 varones ) y un menor (1 fémina). En este torneo participaron cinco clubes, estos fueron: Asociación de Pescadores de Lagos y Ríos, La Plata Fishing Team, Gurabo Fishing Club, Lobinero Laredo y el Club Lobinero Villalbeño. En el torneo de pesca de tubo participaron seis varones. Mientras que en el torneo de orilla participaron treinta adultos (12 féminas ; 18 varones ) y veintisiete menores (14 féminas ; 13 varones) para un total de cincuenta y siete. En total, entre pescadores en bote, tubo y de orilla, participaron noventa y tres pescadores.

### Colaboradores

Agradecemos la colaboración de los empleados de Refugio de Vida Silvestre del Embalse Cerrillos: Gaspar Pons, José Costales y Giovanni Andujar. A éstos, se unió el Destacamento de Cerrillos del Cuerpo de Vigilantes. Un agradecimiento especial a Darién López (Oficial de Manejo, Refugio de Vida Silvestre del Embalse Luchetti), que como otros años nos dió la mano en el torneo de botes y tubos. Que se haría Gaspar sin Darién?



Oficiales de Manejo monitoreando el torneo de pescadores en bote y tubo

Previo a la actividad protocolar y las premiaciones del cierre de los torneos, dos pescadoras deportivas nos deleitaron con sus recetas, estas fueron: Leticia González (Club de Caza y Pesca Castañer) y Zoraida Flores (Asociación de Pescadores de Utuado). Letti nos deleitó con su receta de "cielito lindo" hecho con tilapia y diablito rojo, preparada junto a su esposo Tato. La hijas y nietos les ayudaron a repartir muestras de esta sabrosa receta. Mientras que Zoraida nos trajo un sabroso salmorejo de diablito rojo.

Aprovechamos para agradecer a William Torres (sobrino de Zoraida) y su esposa Frances quienes coordinaron entremeses para la actividad protocolar y las premiaciones. Otra vez, agradecemos al Sr. José A. Santiago por sus servicios gratuitos como fotógrafo.



El club de pesca familiar "Cañaca", participó en los torneos de pesca de orilla efectuados en el PFMPR de los embalses La Plata y Cerrillos.

### Invitados especiales

Reconocemos la presencia de los siguientes empleados del DRNA: Dr. Miguel A. García (Director, Negociado de Pesca y Vida Silvestre), Damaris Delgado (Directora, Negociado de Costas, Reservas y Refugio), José Berrios e Iris Corujo (Asesores Técnicos, Programas Federales de Pesca y Vida Silvestre) y Félix Santiago (Director, Represa Cerrillos). También reconocemos la presencia del Sr. Ernesto Suárez (Federación de Kayak de Puerto Rico).

No solo reconocemos la presencia del Sr. Fernando Nuñez García (Fish and Wildlife Biologist, USFWS Division Federal Asistant), sino que agradecemos su colaboración como "técnico de pesaje" al colaborar en el primer día del torneo de pesca en bote pesando y midiendo las capturas. En el segundo día, colaboró como "mesero" entregando el desayuno a los competidores de bote, tubo y orilla.

Participante del torneo de tubo



Participantes del torneo para clubes de pesca



Presidentes de clubes de pesca.



Participante del torneo de clubes de pesca, junto con Oficiales de Manejo del DRNA.

### Ganadores del torneo

#### Pescadores en bote

Los clubes de pesca ganadores fueron el Club Lobinero Villalbeño (521 oz capturadas), La Plata Fishing Team (469 oz capturadas) y Asociación de Pescadores de Lagos y Ríos (284 oz capturadas).

Los miembros de los clubes de pesca compitieron individualmente y los ganadores en la categoría de Peso Acumulado fueron: Héctor Rentas del Club Lobinero Villalbeño (296 oz), Ángel Alvarado del Club Lobinero Villalbeño (138 oz) y José Torres de La Plata Fishing Team (103 oz). En la categoría de Pez de Mayor Peso los ganadores fueron: Héctor Rentas (42 oz), Ángel Alvarado (37 oz) y Edwin Olivencia (29 oz).

Aunque no hubo una competencia entre menores de edad, se reconoció la participación de Sheilan Flores, nieta de Zoraida Flores y Ángel Torres (miembros de la Asociación de Pescadores de Lagos y Ríos). Exhortamos a todos los clubes a aumentar el número de participantes menores y de féminas.

#### Pescadores en tubos

Los ganadores en la categoría de Pez de Mayor Peso lo fueron: Wilmert Flores (45 oz), Johnny Torres (15 oz) y Fernando Quiñones (12 oz).

#### Pescadores de orilla

Los adultos ganadores en el torneo de pesca en orilla en la categoría de Mayor Número de Capturas lo fueron: Héctor Torres (17 piezas), José Sierra (4 piezas) y Alberto García y Denno Rodríguez (2 piezas). Los menores ganadores en esta categoría lo fueron: Gabriel Ruíz (5 piezas), José Sierra (4 piezas). Los menores Francisco Sierra, Andrea Pons, Nelly Ann Altuz y Gilberto García, capturaron 3 piezas cada uno.

En la categoría de Pez de Mayor Peso, el adulto ganador fue José Sierra (405 g) y los menores ganadores de esta categoría lo fueron: Eric de Jesús (412 g), Francisco Sierra (340 g) y José Sierra (292 g).

## Desarrollo de Muelles de Pesca en los Proyectos para el Fomento y Manejo de la Pesca Recreativa

### Refugio de Vida Silvestre, Embalse La Plata

En diciembre de 2010 se inauguró una plataforma de pesca con facilidades para personas con impedimentos físicos en el Proyecto para Fomento y Manejo de Pesca Recreativa (PFPR) del Refugio de Vida Silvestre Embalse La Plata (DRNA). La plataforma de pesca cumple con los parámetros establecidos por la Oficina para Personas con Impedimentos. Esta obra fue sufragada por el Programa de Restauración para la Pesca Recreativa. Estas facilidades están abiertas de martes a domingo.



Refugio de Vida Silvestre. Embalse La Plata

### Refugio de Vida Silvestre, Embalse Cerrillos

El PFPR Refugio de Vida Silvestre del Embalse Cerrillos también cuenta con un muelle de pesca. Aunque el mismo no está habilitado para personas con limitaciones físicas, le permite a los pescadores de orilla lanzar su línea más lejos. Felicitamos a los Oficiales de Manejo de ambos Proyectos por esas iniciativas.



Refugio de Vida Silvestre, Embalse Cerrillos



## PROMOVIENDO LA ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LA PESCA RECREATIVA

El realizar ejercicios y actividades físicas con regularidad es importante para mantener la salud física, mental y emocional. La actividad física se refiere a las actividades que hacen que el cuerpo se mueva, tales como: trabajar en el jardín, llevar el perro a caminar y usar las escaleras en lugar del ascensor, entre otras. Mientras que el ejercicio es una forma de actividad física que se realiza de manera planificada, estructurada y repetitiva, tal como los ejercicios aeróbicos o el entrenamiento con pesas. Ambos términos se refieren a movimientos voluntarios en los cuales se queman calorías. Se puede realizar un poco de actividad física durante varios momentos del día o se puede programar horas y días específicos para hacer ejercicio. Es esencial que las actividades físicas que se realicen sean divertidas e interesantes para que sean incorporadas a su vida como una tarea cotidiana.

La actividad física beneficia todos los aspectos de la vida, ejemplo de estos son:

- Eliminar grasa corporal y mantener peso saludable cuando se combina con una dieta saludable.
- Aumentar la resistencia ante la fatiga y brindarnos la energía necesaria para nuestro diario vivir.
- Ayudar a mejorar el equilibrio.
- Prevenir el riesgo de desarrollar condiciones crónicas.
- Ayudar en el manejo y control de condiciones crónicas ya existentes, como lo son la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.
- Mejorar la capacidad respiratoria.
- Mejorar el desarrollo y tonificación muscular.
- Activar el sistema inmunológico, ayudando a combatir enfermedades virales y bacterianas.
- Reducir la tensión asociada con la ansiedad y promover la relajación.

La pesca recreativa es una de las actividades físicas que puede ayudar a mejorar la salud de las personas. Desde el principio de los tiempos, el hombre ha utilizado la pesca como modo de subsistencia. En la actualidad es considerada como una actividad recreativa compartida con familiares y/o amistades. Además, fomenta la conservación de nuestros recursos naturales. Mientras pescas, ya sea de orilla o en bote, ejercitas y tonificas varios músculos en tu cuerpo a la vez que quemas calorías y grasa. Las calorías quemadas dependen de varios factores, entre ellos el peso del individuo, la intensidad

de la actividad, el nivel de condicionamiento que tenga la persona y su metabolismo. Sin embargo, se puede estimar la cantidad de calorías quemadas en una hora durante una actividad específica, como lo es la pesca.

### Calorías quemadas en una hora durante la actividad de pesca

Actividad Física y Calorías Quemadas en 1 hora	Peso Corporal (lbs)			
	130	155	180	205
Pesca, general	177	211	245	279
Pesca de orilla (parado)	207	246	286	326
Pesca en bote (sentado)	148	176	204	233
Aeróbicos, bajo impacto	295	352	409	465
Aeróbicos, alto impacto	413	493	572	651

Las oportunidades y lugares para realizar esta actividad están al alcance de todos. Miles de personas practican la pesca recreativa sin conocer los beneficios adicionales que tiene para su salud. Los beneficios obtenidos por la pesca son muchos y ahora podrás añadir aquellos que la actividad física te brinda. Para más información puede comunicarse con el Programa para la Prevención y Control de la Diabetes al 787-765-2929 Ext. 4127/ 4120, a través de los correos electrónicos: leperez@salud.gov.pr; cinthiasantiago@salud.gov.pr; jesirizarry@salud.gov.pr ó visite la página: [www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)

Por: Jessica Irizarry Ramos, MS,  
Epidemióloga / Evaluadora,  
Programa para la Prevención y Control de la Diabetes  
Departamento de Salud

#### Referencias

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento. (2010). Ejercicio y actividad física: Su guía diaria. Publicación No. 10-4931s.

Nutristrategy. (2010). Calories burned during work, occupations, and hobbies. Retrieved February 23, 2011 from <http://www.nutristrategy.com/caloriesburnedwork.htm>

## INFRAESTRUCTURA PARA LA PESCA DE AGUA DULCE Y DESARROLLO DE ACCESOS AL MAR EN PUERTO RICO

Erasto Nieves/Mayra Garcia Proyecto f-24

El Departamento de Recursos Naturales y Ambientales, a través del Proyecto de Planificación de Acceso al Mar y Pesca Recreativa ha desarrollado diversos proyectos para atender la necesidad de ganar acceso al mar y disfrutar de la pesca recreativa. Esto en las modalidades de agua salada y agua dulce. Mediante la asignación de fondos, el Servicio de Pesca y Vida Silvestre bajo el Programa de Restauración de la Pesca Recreativa y su cuenta "Dingell-Johnson" le asigna dinero al DRNA para cumplir con esta tarea.

La oportunidad de entrar en contacto con la naturaleza a través de nuestras aguas costeras y aguas del interior, permite descubrir la variedad de nuestros ecosistemas. El poder dedicar áreas exclusivamente para al embarco y desembarco de botes recreativos tiene varios factores limitantes. El más marcado resulta la poca disponibilidad de terrenos públicos en la costa de Puerto Rico. El claro apoderamiento de la zona costera para el desarrollo de complejos residenciales y vacacionales, pone de manifiesto esta precariedad. Para lograr el éxito combinado de estos proyectos se debe reunir una serie de características indispensables tales como: áreas con accesos adecuados, protección contra corrientes marítimas, pendiente adecuada y terreno para el acomodo de estacionamientos para vehículos con arrastre.

Entre los proyectos de acceso al mar y pesca recreativa en la Zona Norte se encuentran los desarrollados en los siguientes municipios: Cataño, Toa Baja, Toa Alta y Arecibo.

### Zona Norte



#### Rampa Isla de Cabras: - Toa Baja:

Su acceso es a través de la carretera número PR 165 norte hacia Palo Seco. Doblar a la derecha en la PR 870 continuar hasta las facilidades del Parque Recreativo Isla de Cabras.

Inaugurado en mayo de 2009, ésta facilidad ofrece estacionamiento para vehículos con arrastre, muelle de abordaje, rampa doble con huella antiresbalante, letreros informativos y 27 espacios para el estacionamiento exclusivo de vehículos con sus respectivos arrastres.

#### Rampa Botes Cataño:

Carretera de acceso hacia la urbanización Bay View en Cataño.

Rampa sencilla con huella antirresbalante y muelle de abordaje. El área cuenta con 13 estacionamientos para vehículos con arrastre.



### Facilidades Pesca Recreativa Embalse La Plata- Toa Alta:

Facilidades localizadas en PR 824 Barrio Quebrada Cruz en el Municipio de Toa Alta.

22 Gazebos, estacionamiento para vehículos con arrastre, rampa con huella antiresbalante, edificio administrativo, edificio de interpretación ambiental, casa oficial de manejo residente.



### Rampa Caño Tiburones – Arecibo:

Tomar expreso hacia Arecibo a la altura de la salida 71. En dirección hacia el Club Náutico de Arecibo, PR 681 Barrio Islote.

Proyecto en Construcción- Rampa con huella antiresbalante , estacionamiento para 17 vehículos con arrastre y plataforma de pesca .

### Zona SurOeste

### Rampa de Botes, Combate

PR 3301 Sector Playa El Combate. Muelle de abordaje, rampa doble con huella antiresbalante y espacio para 25 vehículos con arrastre.



### Rampa Botes Recreativos Boquerón:

Se accesa a través de las facilidades del Balneario de Boquerón. Carretera PR 101 hasta el final del Balneario.

Se incluye rampa doble con huella antiresbalante, muelle de abordaje y amplio estacionamiento para 58 vehículos con arrastre.

### Guayanilla-

PR 127 Sector El Triángulo.

Proyecto actualmente en construcción. Constará de rampa sencilla con huella antiresbalante y estacionamiento para 27 vehículos con arrastre.



### Zona Este

### Municipio de Humacao - Muelle de Pesca Punta Santiago

Se accesa a la altura de la Comunidad Punta Santiago.

Posee una cubierta para la pesca de 590 pies de largo con 35 pies de ancho. Inicia con 30 pies de concreto, seguido de 30 pies de plástico reciclado y el resto es en madera tratada.



### Zona Central

### Municipio de Yauco- Facilidades Pesca Recreativa Lago Lucchetti

Carretera PR 128- Rampa sencilla, estacionamiento para vehículos con arrastre y gazebos.



### Municipio de San Sebastián

-Facilidades Pesca Recreativa Lago Guajataca.

Rampa sencilla, servicios sanitarios, gazebos y facilidades para el estacionamiento de vehículos con arrastre.

# El Programa de Educación en Recursos Acuáticos del DRNA ofrece actividades libres de costo, dirigidas a fomentar la pesca recreativa.

Comunícate al (787) 999-2200 a las extensiones 2691, 2692 y 2700 o a [vroman@drna.gobierno.pr](mailto:vroman@drna.gobierno.pr).

## Simulacros de pesca

Los simulacros de pesca proveen una experiencia de pesca fuera de ambientes acuáticos. Los participantes simularán que están pescando a la vez que aprenden sobre los peces que habitan en diferentes cuerpos de agua. Deberán devolver los peces capturados al "agua" cuando estos sean peces reglamentados. De esta manera, en una forma divertida, los participantes aprenden a que no todo lo que se pesca puede ser retenido.



## Clínica de pesca

Las clínicas de pesca ofrecen la oportunidad de aprender técnicas sencillas de pesca y conocer las medidas de seguridad relacionadas. Los participantes aprenden a hacer nudos de pesca, lanzar el carrete y varas de pesca, colocar correctamente la carnada y el manejo correcto del equipo de pesca. Previo a la clínica de pesca, los participantes reciben una orientación relacionada con el medio ambiente donde se llevará a cabo la actividad. Al recibir esta orientación, la experiencia se convierte en una educativa - recreativa.

### Participantes

**Estudiantes** Las clínicas de pesca complementan el currículo de clases cuando se tocan temas relacionados con los recursos naturales, tales como: los recursos acuáticos y animales vertebrados, entre otros. Los maestros de educación física también pueden incluir la pesca como otra actividad deportiva.

**Escuchas** Las clínicas de pesca cumplen con los requisitos de adelantos de los grupos de escuchas (ej. Fishing Merit badge).

**Familias** Las clínicas de pesca presentan la actividad de pesca como alternativa que promueve la unión familiar.

**Otros grupos que se benefician de las clínicas de pesca son: centros comunales, grupos ambientales y veteranos, entre otros.**



## Talleres Project WILD

Project WILD es administrado por el Council for Environmental Education, Western Association of Fish and Wildlife Agencies. Es un programa de educación ambiental y conservación especialmente diseñado para educadores desde el nivel pre escolar hasta escuela superior. A través de estos talleres, los maestros aprenden sobre aspectos generales de los ambientes acuáticos y practican actividades educativas que aparecen en el manual "Project WILD Aquatic K-12 Curriculum & Activity Guide".



El Programa de Educación de Recursos Acuáticos (PERA), adscrito al DRNA, es el representante de Project WILD en Puerto Rico. Nuestro programa ha dividido el Taller de Project WILD en tres secciones: (1) De pesca en los embalses, (2) Ecosistemas costeros y (3) Interpretando un ecosistema costero. El primero se lleva a cabo en los Proyectos para el Fomento de la Pesca Recreativa que hay en los Refugios de Vida Silvestre de los embalses La Plata, Guajataca, Cerrillos y Lucchetti. El segundo se puede ofrecer en una salón de conferencia o escuela. El tercero requiere que los maestros viajen hacia un área costera (ej. Manglillo en Guánica).

A través de estos talleres, los maestros también conocen los demás servicios que ofrece PERA para complementar su currículo, tales como: charlas, clínicas de pesca, simulacros de pesca y exhibiciones.

El boletín "Junio Mes de la Pesca Recreativa 2011" fue realizado por Vilmarie Román y revisado por Coordinación de Proyectos de Fondos Federles y el Negociado de Pesca y Vida Silvestre. El diseño estuvo a cargo de Enid Silva (Imprenta DRNA) (2011)

**Programa de Educación en Recursos Acuáticos (PERA)**  
Departamento de Recursos Naturales y Ambientales (DRNA)

### Personal

Vilmarie Román - Líder Proyecto  
Maribel Rodríguez - Biólogo II  
Luis Bauzó - Asistente de Biólogo

El Programa de Educación en Recursos Acuáticos es posible gracias a una aportación federal de fondos del Servicio de Pesca y Vida Silvestre a tenor con la enmienda Wallop-Breaux a la Ley de Restauración de la Pesca Recreativa Dingell-Johnson.



### Puede comunicarse o visitar nuestro Programa a través de:

Sector El Cinco, Carretera 8838, Km 6.3 Río Piedras, Puerto Rico  
PO Box 366147 San Juan, PR 00936  
Telf. (787) 999-2200 x 2691 x 2701

Fax (787) 999-2271

[vroman@drna.gobierno.pr](mailto:vroman@drna.gobierno.pr)

El DRNA no discrimina por razones de raza, color, edad, sexo, origen, condición social, ideas políticas, religiosas o impedimentos físicos o mentales. Cualquier alegación al respecto puede dirigirla al Secretario del DRNA a la siguiente dirección: P.O. Box 366147, San Juan, PR, 00936

