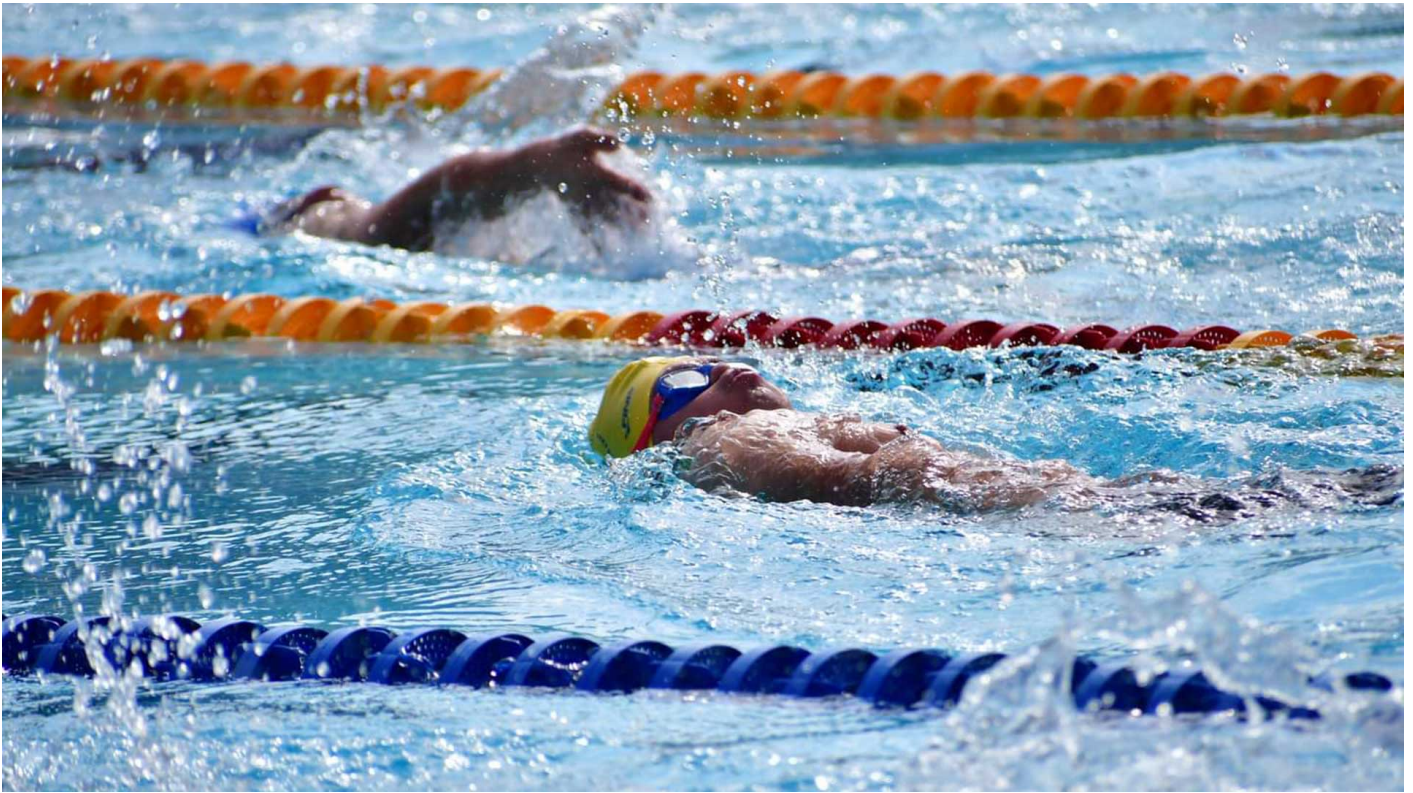


Triunfo en el agua: jóvenes PrepaTec Qro ganan en paranacionales



Los jóvenes **Luis Estrada Ramírez** y **Carlo Rodrigo Ibarra Juárez** estudiantes del programa bicultural de [PrepaTec campus Querétaro](#) participaron en los [juegos paranacionales CONADE](#) donde **ganaron medallas de oro y una de plata.**

La competencia se dividió por **categorías y edades**: el primer día comenzó con 400 metros libres, de ahí la competencia se dividió en **100 metros dorso, 100 metros libres, 50 metros libres, 100 metros pecho y 200 metros combinado.**

Para competir nacionalmente se llevó a cabo una competencia estatal en Querétaro, y con ello, los tiempos del nadador se medían para saber si clasificaba para la competencia nacional, donde Luis clasificó directo **para los juegos CONADE.**

“Aunque quizás no ganes nada, cada vez vas a mejorar, vas a superarte a ti mismo”, subrayó Luis.



/> width="900" loading="lazy">

Historia de superación en natación

Inició su **entrenamiento hace 1 año**, pues en **octubre de 2022 retomó la natación**, empezó poco a poco debido a que cuando retomó el deporte se cansaba muy rápido, sin embargo, **esos primeros pasos hasta el día de hoy fueron muy importantes.**

“Tuve que aprender muchas cosas de nuevo, como la respiración, el entrenamiento, la disciplina. Tuve que volver a aprender que no es fácil”, resaltó el nadador.

En su trayectoria hubo un entrenador que se fijó en él y le dio la oportunidad de entrenar con nadadores en nivel superior, personas que ya han ido a competir internacionalmente.

Esta decisión lo encaminó hacia el arduo trabajo en superarse a sí mismo y en destacar de los demás nadadores para llegar hacia los nacionales.

Un esfuerzo en conjunto con familia

El **nadador** comentó que tuvo el **apoyo constante de su familia**, pues mencionó que su compañía era el recuerdo de su pasión por el deporte, *“son mi recordatorio de que sigo haciendo lo que me gusta”,* añadió.

Luis brindó como consejo a quienes deseen practicar este deporte que intenten **abrirse a nuevos desafíos**, de tomarse el tiempo para descubrir qué es lo que les gusta y de ahí partir para saber si lo llevan a una esfera de competencia.

Él sabe que en ocasiones puede llegar a ser rutinario, no obstante, mencionó que el prepararse para disfrutar de la experiencia y mejorar personalmente es una experiencia que se debe de vivir.

“La recompensa que recibes después de tu esfuerzo, ya sea un aprendizaje o un logro ganado, es lo más valioso que tiene el deporte”, puntualizó el alumno.



/> width="900" loading="lazy">

Nadador de 6 medallas de oro

Carlo Rodrigo Ibarra Juárez, estudiante del programa **bicultural de [PrepaTec Querétaro](#)** también participó en esta competencia, siendo el **ganador de 6 medallas de oro**.

Este nadador lleva 3 años compitiendo, por lo que su expertise en el área es de gran amplitud, colocándolo en una posición favorable en la competencia.

“Lo que más me hace sentir orgulloso es que me he preparado mucho para estas competencias y me brinda una gran confianza a la hora de nadar”, comentó Carlo.

El joven desea seguir preparándose para futuras competencias y extender su récord de aprendizajes, como de grandes logros.

“Esto demuestra todo el esfuerzo que he tenido, me hace sentir satisfecho que voy por más con la cabeza en alto”, finalizó el alumno.

Los **[Juegos Paranales Conade 2023](#)** se realizaron durante **23 días con distintas actividades** con sede en Cancún, Quintana Roo y que reunió a deportistas de entre **10 y 23 años de edad**, de las 32 entidades federativas, más el IMSS y la UNAM, en 11 disciplinas.

SEGURO QUERRÁS LEER