

# Hermanas Tec portan oro y plata en juegos nacionales CONADE 2024



Las hermanas **Kenya y Yara Maturana**, ambas estudiantes del Tec de Monterrey, participaron en los **Juegos Nacionales CONADE** (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte) 2024, **logrando podio** y un **nuevo récord nacional** en las categorías de **Atletismo**.

Ambas estudiantes de [campus Toluca](#) obtuvieron un total de **5 medallas**, **2 de oro** y **3 de plata**, **Kenya** impuso **récord nacional** con un tiempo de **1:00.72 minutos** en la prueba de **400 metros vallas**.

Las hermanas comparten a **CONNECTA** lo que significa esto logro para ellas.



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

Los nervios son parte de la competencia

Kenya logró el **oro en 400 metros vallas Sub-18 y 400 metros planos y 1 de plata en relevos mixtos 4x400 metros.**

*“Me sentí muy contenta y emocionada, es mi primer año practicando las **vallas** por lo que fue muy gratificante que se dieran estos resultados”,* expresó Kenya.

La atleta compartió que se sintió muy **nerviosa**, pero que sabe que eso **es parte de cualquier competencia.**

*“También me sentí segura de mi misma, al llegar a esta competencia es donde tienes que mostrar todo lo que has **entrenado** y **sacrificado** por estar en un nacional”,* señaló.

Kenya compartió que su preparación para llegar a este logro iba desde **entrenar de lunes a sábado por 2 horas**, seguir una dieta y tener una buena organización con la escuela.

***“El Tec me ha ayudado a aprender ser disciplinada en todo lo que hago”.- Kenya Maturana.***

*“El Tec me ha ayudado a aprender **ser disciplinada en todo** lo que hago tanto en el escuela como en el deporte”,* dijo.

Para Kenya después de este logro viene el seguir entrenando para su última competencia que es el **Nacional de Federación**, y después de eso dejar que el cuerpo descanse.

*“Disfruten siempre lo que más les apasiona, **dando lo mejor de ustedes siempre**”, manifestó.*



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

Enfocarse en el momento

**Yara** logró **2 medallas de plata** en relevos combinados y en pruebas de 600 metros en la misma competencia.

*“Me sentí muy alegre y satisfecha de haber culminado mi competencia con **buenos resultados**”, mencionó.*

De acuerdo con Yara, durante la competencia se pudo notar muy **concentrada** y aunque también estaba nerviosa en el momento de competir trató de **olvidar todo a su alrededor** y enfocarse en el momento.

*“La preparación fue muy importante, siempre hay que tener disciplina y cuando tienes el anhelo de lograr tus metas **esforzarte es mucho más fácil**”, expresó.*

**“Siempre hay que tener disciplina”.- Yara Maturana.**

Finalmente, Yara quiso compartir un mensaje con toda la comunidad en donde dijo que todos somos capaces de lograr nuestras **metas**.

Recientemente fue la responsable de **encender la antorcha en los Juegos Estatales de Escuelas del Deporte** y compitió en 800m.

Además, fue **seleccionada nacional** para representar a **México en los 800 metros en el International Children's Games 2024**, del 15 al 20 de julio, celebrado por primera ocasión en América.

**TAMBIÉN QUERRÁS LEER:?**