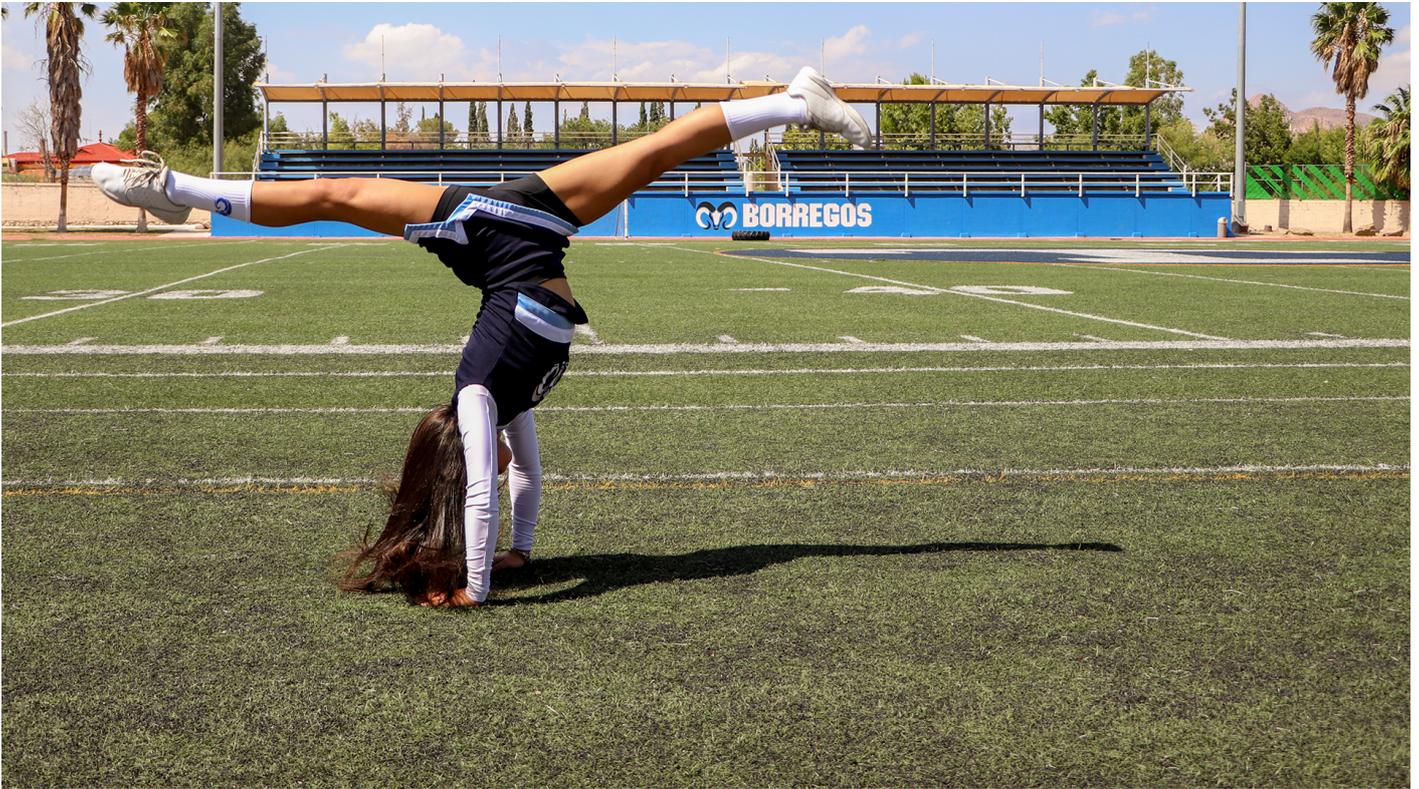


Alumna Tec de 15 años representará a México en campeonato de porristas



A sus **15 años**, Ana Karina Gallardo, estudiante de [PrepaTec](#) en Chihuahua, representará a **México** en un campeonato de **porristas** a nivel **internacional**.

Este año, Ana competirá en el [Campeonato Panamericano de Porristas](#) en **Ottawa, Canadá**, donde se reunirán equipos de porras del **continente americano**.

Su trayecto en el mundo de las porras comenzó en **marzo de este año**, y en este campeonato competirá representando a **México** y al **Tec**.

Convocada tras el envío de **videos** por parte de su entrenador, Ana ha asistido a **concentraciones** con el **equipo nacional** y se prepara para la competencia.

"Me hablaron y me dijeron que les faltaba una niña, que les gustaría que fuera yo", comentó Ana Karina acerca de la experiencia que se avecina.



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

Sobre el Campeonato Panamericano de Porristas

El **Campeonato Panamericano de Porristas** busca promover la **cultura de las porras** a un nivel **competitivo**, destacando el **trabajo en equipo**, la **coreografía** y la **técnica** de los participantes.

La competencia contará con la participación de **equipos** de varios países, incluyendo **Estados Unidos** y **Canadá**.

Para **Ana Karina**, la integrante más joven del equipo, competir en este torneo es una parte importante de su **experiencia**.

"Espero compartir con mi equipo, aprender de los mayores y seguir mejorando", comentó Ana Karina para CONECTA.

De la Gimnasia al Cheerleading

Ana Karina descubrió su **pasión** por el **deporte** a través de la **gimnasia**, disciplina que practicó durante aproximadamente **nueve años**.

Durante su tiempo como **gimnasta**, Ana Karina adquirió **habilidades** que le permitieron explorar nuevas disciplinas como las **porras**.

Después de recibir una **beca deportiva** para el equipo de **porristas** de la **PrepaTec** en campus **Chihuahua**, Ana Karina comenzó su trayectoria en el **cheerleading**.

"Me hablaron y me dijeron que les faltaba una niña, que les gustaría que fuera yo".

"Al principio no sabía nada del deporte, pero me di cuenta de que tenía un parecido con la gimnasia y me animé a intentarlo", comentó Ana Karina.

Su desempeño en el equipo y en el deporte llevó a que sus entrenadores enviaran **videos** a los **coaches** del equipo nacional de **porras**.

Pocos meses después de comenzar en este deporte, Ana Karina fue seleccionada para formar parte de la **Selección Mexicana de Porristas**.

Su Preparación para el Campeonato de Porristas

Rumbo al campeonato de porristas, Ana Karina ha seguido una rutina de **entrenamientos** que incluye sesiones de práctica de hasta **8 horas diarias** en equipo, además del tiempo en el **gimnasio**.

Su objetivo es mejorar su **condición física** y **resistencia**, así como mantener una **mentalidad positiva**.

Con un enfoque en aspectos tanto físicos como mentales, Ana Karina se prepara para su participación en el campeonato.

"Inténtalo, nunca es malo probar algo nuevo... avientate. Todo lo que te propongas lo vas a cumplir", finalizó.



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

TAMBIÉN TE PODRÍA INTERESAR LEER: