

Alumna PrepaTec es galardonada representando a México en competencia



Con una lesión en la rodilla, la alumna compitió representando a México en Estados Unidos

16/06/2023

Natalia Lara

En 2018 a **Natalia Lara Rojas** se interesó por las competencias y equipos de porra. Tras una invitación de una amiga, comenzó a entrenar en el nivel 2 en el equipo de [Cardenales](#), soñando llegar algún día a la [International Cheer Union](#) (ICU) en Orlando, Florida, en **Estados Unidos**.

En dos años Natalia llegó a **nivel 4** y, a un mes de entrenar en dicho nivel, fue invitada por su entrenador para ir a la **selección mexicana**.

*“Mi coach me invitó a ir a **selección mexicana** pero yo no quería, es muy diferente estar en un nivel 2 a **nivel 4**.*

*“A mí me daba **mucho miedo** pero la verdad no sabía lo que era entonces fui a las pruebas, me fue bien, pero sufría todos los entrenamientos, **salía llorando** y yo ya no quería estar aquí”.*

Tras un periodo de interrupción por la pandemia y una serie de **lesiones**, Natalia, alumna de la **PrepaTec** en el [campus Estado de México](#), **representó a México** en la ICU del 19 al 21 de abril, logrando el **segundo lugar** internacional con su equipo.



El camino a la ICU

Entrenando con la selección en el **nivel 4** y antes de la competencia internacional, Natalia dijo sentir miedo, pero a pesar de esto y del rigor de los **entrenamientos**, ella continuó.

*“En 2021 se reactivaron las **actividades y los entrenamientos**. A finales de ese año avancé y mejoré hasta **llegar a nivel 7**, la máxima categoría en este deporte.*

*“En 2022 fue el **punto más alto** de mi trayectoria deportiva y en ese momento sufrí una fuerte **lesión** 3. Se me salió la rodilla, tenía el ligamento rasgado, **no podía caminar ni moverme**”, recordó.*

Estuvo seis semanas en descanso para después asistir a **rehabilitación** y terapia y, para septiembre de ese año, Natalia **pudo caminar de nuevo**.

“En el punto más alto de mi trayectoria deportiva sufrí una lesión que no me permitía ni caminar”.

Ya en 2023 Natalia estaba **decidida** a cumplir lo que ella misma se había prometido, llegar a **Orlando** con [Team México](#). Empezó de nuevo su entrenamiento, esta vez con el equipo femenino **nivel 4**.

*“El ambiente en las prácticas era **tenso, competitivo**. No me sentía cómoda, pero dije, no me voy a caer, era la lucha entre mi **mente** y yo.*

*“El nivel de **gimnasia** que debía hacer para las pruebas era **más de lo que podía dar** dada mi lesión, pero tomé la decisión de cuidar mi **salud mental y física**”, explicó.*

Semanas después su entrenador la **invitó a ICU**, se había abierto un espacio para ella. El equipo con el que iría era para la categoría **‘Junior Mixto nivel 6’**.

*“Fue hermoso, nunca había sentido eso entrenando, todos **fueron muy amables** y me enseñaron la rutina. Todo el tiempo tenía miedo por mi rodilla pero **me sentía feliz**, tranquila y en familia”, dijo.*



Orlando

Finalmente, Natalia llegó a la competencia **ICU en Orlando**, donde se reunieron países de todo el mundo para definir y calificar a los **mejores equipos** de diferentes categorías.

*“Representé a **México** con el equipo **Coed Elite** en la categoría **Junior Mixto 6**. Empezamos la rutina y en ese momento dejas de pensar en todo y te concentras.*

*“Sacamos **lo mejor de nosotros mismos**, nos echamos porras y hubo una unión muy bonita”, comentó.*

En esta categoría compitieron los equipos de **México, Estados Unidos, Inglaterra, Finlandia y Noruega.**

Durante los dos días de competencia de su categoría, Natalia y el equipo esperaban obtener el tercer lugar, pero, para su sorpresa, finalmente fueron galardonados con

el **segundo lugar**, superando a Inglaterra y sólo por debajo de Estados Unidos.

*“Me acuerdo que mi coach me dijo, ves **esto era para ti**, intentaste muchos años y no te animaste hasta este momento. Me quedó el aprendizaje de que **el momento va a llegar**, cuando te toca te toca”, finalizó.*

TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

