

A los Panamericanos: atletas Tec representarán a México en handball



Estudiante del Tec y egresada de PrepaTec Aguascalientes representarán a México en los Juegos Panamericanos Junior 2025 en handball

01/07/2025

Fotos Cortesía

Sofía Arechiga, estudiante de la Escuela de Negocios del Tec y Paulina Guerrero, EXATEC de PrepaTec [campus Aguascalientes](#), fueron **seleccionadas para competir en los Juegos Panamericanos Junior 2025**, en *handball*.

Los Juegos [Panamericanos Junior](#) son una **competencia deportiva internacional que reúne a atletas de entre 12 a 22 años** de todo el continente americano, cada 4 años, para demostrar su destreza en diversas disciplinas.

Arechiga explica que el *handball* es un **deporte en equipo que combina el basquetbol y futbol**, donde se intenta marcar goles botando y lanzando un balón a la portería contraria.

Ambas deportistas son parte de la **selección nacional mexicana de *handball*** que competirá en Paraguay este agosto de 2025, puesto que consiguieron luego de superar un proceso de reclutamiento y entrenamientos.

*“Es un **orgullo muy grande representar a mi país** haciendo lo que amo. Me motiva llevar en alto mi bandera (...) siempre se me pone la piel chinita cuando digo que soy seleccionada nacional”,* comentó Paulina.



Paulina y Sofía junto con algunas de las integrantes que participarán en los Juegos Panamericanos Junior. | Foto: cortesía.

Camino hacia los Panamericanos Junior

Tanto Arechiga como Guerrero, **fueron convocadas al proceso de la selección nacional en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR)**, en Ciudad de México, para llegar al Campeonato de Norteamérica y el Caribe (NORCA).

Previo al torneo, las jugadoras **participaron en 3 semanas de concentración intensiva**, con entrenamientos dobles, evaluaciones físicas y sesiones con personal técnico y psicológico, Arechiga recalcó que **de un total de 36 jugadoras convocadas a nivel nacional, solo 16 fueron seleccionadas** para formar el equipo oficial.

*“Entrenábamos 2 veces al día, 6 veces a la semana, fue un proceso que **requería estar al 100% física y mentalmente**”,* explicó Guerrero.

México compitió en NORCA en Ciudad de México frente a Canadá, Estados Unidos, Cuba y República Dominicana, dónde **obtuvieron medalla de bronce**.

El tercer lugar obtenido les dio el **pase directo a los Juegos Panamericanos Junior 2025**, aseguran ambas jugadoras.

***“Entrenábamos 2 veces al día, 6 veces a la semana, fue un proceso que requería estar al 100% física y mentalmente” .-
Paulina Guerrero***

Actualmente, ambas atletas continúan entrenando con miras a su participación en Paraguay, además de mantener su condición física, **deben coordinar sus actividades académicas y laborales** para cumplir con las exigencias del calendario deportivo.

Mencionaron que ahora su objetivo es **mantener el enfoque en el torneo para posicionar a México dentro de los primeros lugares del ranking Panamericano** y pasar a los Centroamericanos.

*“Lo que más me emociona es poder ver ciertas potencias en el deporte, cara a cara, en cancha, ver qué es lo que hacen diferente a nosotras (...) todo eso **es muy enriquecedor y es algo de lo que más me motiva**”,* expresó Guerrero.

El handball en sus vidas

Arechiga, con **13 años de experiencia en el handball y como parte de la selección estatal de Aguascalientes**, ha competido en 5 Olimpiadas Nacionales de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), además de una internacional en Puerto Rico.

La atleta comentó que al **estar en esta disciplina desde los 6 años**, sus principales impulsores de motivación y compromiso fueron su madre y su entrenador.

Guerrero, por su parte, comenzó su trayectoria gracias a los cursos de verano organizados por el Instituto del Deporte del Estado de Aguascalientes (IDEA), donde tuvo **su primer acercamiento a este deporte** durante una de sus ediciones.

*“Me llamó muchísimo la atención porque **no era como cualquier deporte que ya conociera** (...) me acerqué con el entrenador, me convocó y empecé directamente en la selección estatal”,* afirmó Guerrero.

Para concluir, Sofía enfatizó que: *“Si quieres lograr algo, tienes que hacer sacrificios y más que nada, poner bien claras las metas y objetivos para saber qué cosas son las que tienes que sacrificar y qué cosas son las que tienes que priorizar”.*

SEGURO QUERRÁS LEER ESTO:



Y TAMBIÉN:

