

Alumno de PrepaTec representó a México en Parapanamericanos Juveniles



La delegación mexicana cerró su participación con un total de 100 medallas

19/11/2025

Luis Estrada

Luis Estrada Ramírez, estudiante de [PrepaTec Querétaro](#), obtuvo **ocho medallas de oro** en natación durante la **Paralimpiada Nacional 2025 de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade)** y obtuvo su pase para representar a México en los [Juegos Parapanamericanos Juveniles Chile 2025](#).

En la justa continental Luis donde mejoró sus marcas personales y se colocó **quinto lugar de América en los 50 metros libres, además, obtuvo final en las pruebas de 50 m libres, 100 m mariposa y 100 m dorso.**

El alumno de quinto semestre del programa bicultural destacó en **pruebas de velocidad y técnica**, entre ellas **50 y 100 metros dorso, pecho, mariposa, libres y 200 combinado**, consolidándose como uno de los nadadores más

completos de su categoría.

“Cada competencia me enseña algo y cada medalla me recuerda por qué sigo aquí”, comentó.

Formó parte de la **Delegación Mexicana**, con la que compitió frente a países como **Argentina, Colombia, Ecuador y Venezuela**, un ambiente que describe como un desafío exigente y a la vez formativo.



Luis Estrada durante los Juegos Parapanamericanos Chile 2025. Foto: Luis Estrada.

Esfuerzo y dedicación rumbo a Chile

Luis es originario del **Estado de México** y **desde los dos años ha tenido contacto con el agua**, lo que inició como una actividad temprana terminó convirtiéndose en una disciplina que ha acompañado toda su formación deportiva.

Con el paso de los años, la natación dejó de ser únicamente una rutina, convirtiéndose en la manera en la que entiende el esfuerzo, la constancia y el avance personal.

Para él, su mayor reto ha sido equilibrar la exigencia del alto rendimiento con la responsabilidad académica, especialmente en **un semestre en el que combinó entrenamientos diarios, competencias nacionales y su primera convocatoria internacional**.

Luis explica que cada sesión en la alberca se ha vuelto un espacio para demostrar quién es y hacia dónde quiere llegar. *“Cada entrenamiento es una oportunidad para demostrar de lo que estás hecho”,* mencionó.

Durante su debut panamericano, la confianza personal se volvió determinante ante el nivel del continente. Sobre ese reto mental, destacó que ***“tenía que crearme al mismo nivel que ellos para poder medirme tú por tú.”***

Luis Estrada junto a otro competidor durante los Juegos Parapanamericanos Chile 2025. Foto: Luis Estrada.



La preparación mental como parte del entrenamiento diario

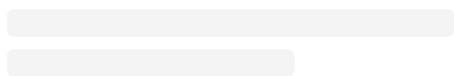
Luis entrena **seis días a la semana** con sesiones que combinan dos horas en alberca y una hora y media en gimnasio, esa constancia ha moldeado su rendimiento físico y también la manera en la que enfrenta los retos fuera del deporte.

La natación se ha convertido en un espacio que le permite organizar su día, liberar tensión y mantener claridad mental incluso en los periodos más exigentes del semestre.

*“Para mí el **entrenamiento es también un recurso emocional** que me ayuda a sostener equilibrio y enfoque”, enfatizó.*



[View this post on Instagram](#)



Esa preparación lo acompañó durante su participación en pruebas de velocidad y técnica como **50 y 100 metros dorso, pecho, mariposa, libres y 200 combinado**. Competir en múltiples estilos implicó constancia y un esfuerzo adicional para equilibrar tres semanas fuera de clases por competencias nacionales e internacionales.

En ese proceso, cada sesión en la alberca adquirió un sentido particular. ***“Lo mental pega muchísimo cuando estás compitiendo; si no estás bien, el cuerpo tampoco te va a responder”*** subrayó.

Esa fortaleza fue determinante en Chile, donde enfrentó un nivel continental que exigía seguridad personal y atención plena. En su prueba fuerte, los 50 metros libres, se posicionó quinto de América y registró mejoras en sus marcas. *“Cuando me creí capaz, mis tiempos empezaron a bajar; ahí entendí que la cabeza también compite.”*, afirmó.

“Representar a México fue una experiencia única que me hizo creer aún más en lo que puedo lograr.”

El salto internacional: concentración y aprendizaje

Su camino a Chile comenzó una semana antes del viaje, cuando la **selección juvenil** se reunió en el **Comité Paralímpico Mexicano (COPAME)**, en el **Estado de México**, para una concentración técnica encabezada por entrenadores especializados.

Luis resume ese momento al decir que *“es el saber que estás representando a todo un país; es algo único que no se compara con nada”*, una experiencia intensa y formativa que le permitió comprender lo que implica competir oficialmente por México.

La participación en Chile marcó un punto de inflexión en su trayectoria, no solo por las marcas que mejoró, sino por **el aprendizaje mental y técnico que implica**

competir a nivel internacional. *“Siento que es algo que se quedará en mi corazón y en mi memoria por siempre”, concluyó.*

Luis Estrada, alumno de PrepaTec Qro en los Juegos Parapanamericanos Chile 2025. Foto: Luis Estrada.



SEGUIR LEYENDO



Con motivo del 50 aniversario, comunidad Tec corre en Qro (fotos)

El Tec de Monterrey campus Querétaro vivió la carrera Borregos Think Feel Run 2025



conecta.tec.mx • María Paula Sánchez • Nov 17