



NATALIA DUCÓ Y SU NUEVO ROL COMO EMBAJADORA DE LOS JUEGOS ESCOLARES:

“El deporte escolar depende del apoyo familiar y el ejemplo”

La destacada atleta nacional cuenta su experiencia con los jóvenes deportistas, el rol del núcleo primario y la importancia de la sicología para buscar buenos logros a nivel integral.

Adita González Martínez
 La Estrella de Valparaíso

La destacada atleta olímpica chilena y psicóloga, Natalia Ducó, asume un nuevo desafío como embajadora de los Juegos Deportivos Escolares, un rol que combina su pasión por el deporte y su compromiso con las nuevas generaciones. Tras su participación en los Juegos Olímpicos de París 2024, la multicampeona nacional de lanzamiento de la bala se suma a esta iniciativa liderada por el Instituto Nacional de Deportes (IND), con el objetivo de motivar, acompañar y formar a los futuros talentos del país. En esta entrevista, Ducó comparte su mirada sobre el potencial del atletismo escolar, las brechas entre regiones y Santiago, y la importancia del apoyo familiar y la salud mental en el desarrollo deportivo de niños y niñas.



CEDIDA

UN ROL CLAVE ASUMIÓ LA DESTACADA DEPORTISTA, APOYANDO A LOS ESCOLARES COMO ATLETA Y PSICÓLOGA.

-¿Cómo ves el atletismo en los colegios? ¿Ves potencial?

-Le veo mucho potencial, el atletismo a nivel escolar en Chile es muy bueno, sobre todo con el desarrollo que hay de los inter escolares, y también con este sistema de competencia que son los Juegos Deportivos Escolares donde hay competencias comunales, regionales, nacionales y luego internacionales. Cuando fui el año pasado al Sudamericano también vi el nivel que tiene Chile a nivel escolar. El desafío es ver cómo captamos a los talentos que tenemos para que sigan adelante en este desarrollo y para llegar al alto rendimiento en categorías superiores.

-¿Hay mucha diferencia entre los colegios de Santiago y los de regiones, por ejemplo, de la Quinta Región?

-Creo que, evidentemente, Santiago tiene mucha más competencia y más acceso a estar y compartir con atletas de mejor nivel y mejor infraestructura. Hay mucho colegio con pistas, más torneos y también, generalmente los atletas adultos de buen nivel están en Santiago versus Valparaíso y la Región de Valparaíso, pero creo que sobre talentos, históricamente, la región de Valparaíso tiene muchísimo talento en atletismo y el desafío es potenciar la competencia a nivel escolar y hacer muchos más torneos regionales y el

apoyo de la región para mandarlos a competir a lo largo de Chile. Creo que eso construye una experiencia social a través del deporte y también un desarrollo de las habilidades tanto deportivas como sociales y de valores.

-¿Se hace muy difícil para las personas de regiones sobresalir en los deportes?

-Sin duda es un factor que dificulta un poco más el proceso, todo está en la Región Metropolitana, si bien se ha avanzado en la descentralización, pero también creo que en mi caso, el tener que viajar de San Felipe a Valparaíso, después a Santiago, todos los desafíos, hacen que la dificultad del proceso nos

tener que salir de la casa antes, nos entrega independencia, movilidad, herramientas, pero al que es capaz, desde el apoyo familiar, económicamente o de oportunidades que se le presenten, entonces la persona que no tiene eso, claramente está en desventaja porque nunca va a poder avanzar y es un desafío que todos como sociedad tenemos que tomar y resolver.

-¿Qué nos falta para poder potenciar más el deporte en nuestros niños?

-Si tuviera que partir con lo más importante es el ejemplo de los padres, creo que eso se llama aprendizaje vicario, que es tener a padres que realicen actividades deportivas. Ese es el mensaje más potente que le podemos dejar a nuestros hijos. Que el deporte sea parte de la vida familiar. El ejemplo tiene que venir de los padres. Luego, si existe o no existe, es el apoyo de los padres a las actividades deportivas de los hijos, porque pueden existir talleres, infraestructura, entrenadores, puede existir todo que te lo dé a nivel regional, de colegio o de Estado, a todos los niveles, pero si no existe el apoyo de la familia para llevarlo a estos talleres, para darles los permisos a los niños, todo queda ahí. Un compromiso de la familia y de los padres de llevarlos y acompañarlos a las actividades deportivas para mí es el centro del desarrollo del deporte escolar y para eso hay que hacer mucha estrategia de educación a los padres, darles todas las herramientas y todo el apoyo a los padres para que puedan acompañar a sus hijos y permitirles hacer deporte. 🌱

LA SICOLOGÍA EN EL DEPORTE ESCOLAR

La psicología es fundamental, sobre todo por la etapa del desarrollo psicológico en que están los niños en esa edad, pubertad pre-adolescencia, adolescencia, que es una edad, desde el punto de vista psicológico, desafiante, una etapa crítica donde se necesita mucho apoyo. La psicología se convierte en un factor clave de educar al entorno por sobre todo, educar a los profesores, entrenadores, árbitros, a las familias, para entregarles herramientas para que puedan comprender las actitudes y comportamientos de los chicos en esa edad, para reaccionar desde la comprensión, el entendimiento y la empatía, y no desde una reacción defensiva, sin entender la razón de una impulsividad, un aislamiento o las respuestas más emocionales. El psicólogo en esa época, entendiendo muy bien la parte del desarrollo de los chicos de esa edad, puede ayudar a dar una mano, poner manos frías, entregar estrategias de regulación, ayudar a acompañarlos en la frustración, en la comunicación entre sus padres, todo eso. Es una linda oportunidad, sobre todo para mí como psicóloga, de poder observar esto, acompañarlos, y entregarles mi experiencia como atleta, pero también como mamá y psicóloga.

haga ser más fuerte, tener más herramientas, vivir experiencias más límites, el tener que trasladarnos,