



## Artes marciales al servicio del bienestar: innovador proyecto promueve la salud física y mental en Puerto Bertrand y Puerto Guadal



Con el objetivo de fortalecer la salud física, mental y emocional de niños, niñas, adolescentes y sus familias, el **Comité Desarrollo de la Infancia del Baker** impulsa el proyecto “**Piloto de Salud Física y Mental: Soo Bahk Do en el Lago**”, una innovadora iniciativa de prevención que se desarrolló en las localidades de **Puerto Bertrand** y **Puerto Guadal**, en la región de Aysén.

La propuesta, postulada al **8% del Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR)**, busca responder a una realidad cada vez más presente en las zonas rurales y aisladas: el aumento del sedentarismo, la obesidad infantil, el uso excesivo de pantallas y las dificultades en el manejo de emociones, especialmente en etapas clave como la niñez y la adolescencia.

Durante **cinco meses**, el proyecto contempló la realización de **clases regulares de artes marciales Soo Bahk Do (karate coreano)** y **talleres de acondicionamiento físico**, con una frecuencia de hasta **tres sesiones semanales por localidad**, guiadas por monitores especializados y certificados. Las actividades fueron organizadas por grupos etarios, abarcando desde niños y niñas desde los 3 años hasta adultos, promoviendo así una experiencia intergeneracional y comunitaria.

Más allá del entrenamiento físico, la iniciativa puso énfasis en valores fundamentales como la **disciplina, el respeto, la autoestima, el autocontrol y el trabajo en equipo**, entendiendo el deporte como una poderosa herramienta educativa y de prevención social. A ello se suman talleres dirigidos a las familias, orientados a la integración, la seguridad y la comprensión de los beneficios del arte marcial en el desarrollo integral de las personas.

Desde la organización ejecutora destacaron el impacto positivo que ha tenido la iniciativa en la comunidad. Fernando Pavez Von Martens, presidente del Comité Desarrollo de la Infancia del Baker, señaló que “este proyecto nace desde una necesidad real del territorio. Queremos que nuestros niños,

niñas y jóvenes tengan herramientas para cuidar su cuerpo y su salud mental, fortalecer su autoestima y aprender a manejar sus emociones, especialmente en una etapa clave de sus vidas”.

El dirigente agregó que “el arte marcial no es solo un deporte, es una escuela de valores como el respeto, la disciplina y el autocontrol, y eso se ha reflejado en la motivación y compromiso de las familias y participantes”.

Se estima que el proyecto benefició directamente a **alrededor de 60 personas**, generando además un impacto positivo en la comunidad en su conjunto, al incentivar estilos de vida activos y saludables, y sentar las bases para la continuidad de este tipo de iniciativas en el tiempo.

Desde el Comité Desarrollo de la Infancia del Baker destacan que este piloto no solo busca mejorar indicadores de salud, sino también **fortalecer el tejido social** y abrir nuevas oportunidades de acceso a actividades formativas y recreativas en territorios donde la oferta suele ser limitada.

El proyecto contempló, además, instancias de difusión en prensa

**“Piloto de Salud Física y Mental: Soo Bahk Do en el Lago”, iniciativa ejecutada por el Comité Desarrollo de la Infancia del Baker y financiada a través del 8% del Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR).**

