DOCENTE DESTACADO

Felipe Ayala Díaz
Docente de Matemáticas

Nuestro querido Profe Felipe practica Fútbol, bicicleta recreativa y OCR. Dedica 4 veces por semana para jugar y entrenar. Juega Fútbol en las canchas Tera Soccer y durante el año 2024 participó en una liga lo que lo tuvo permanentemente compitiendo.

Su foco es mantener una condición física adecuada y así tener una buena calidad de vida

Además, los beneficios que le trae mantenerse físicamente activo es conocer amistades, mejorar su salud y ver progresos significativos en la resistencia aeróbica e incremento de la masa muscular.

Le deseamos éxito a Felipe y que cumpla sus objetivos deportivos.

2025
EJEMPLAR 3.
JUNIO 2025

BOLETÍN DEPORTIVO CACH

DATO CIENTIFICO

EL DEPORTE COMO FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD MENTAL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Por Maite Torres
Psicóloga CACH.

Luego de la pandemia, se ha observado un aumento en los desafíos relacionados con la salud mental, especialmente en niños y adolescentes. En este escenario, el deporte ha demostrado ser un valioso factor protector. No solo mejora la salud física, sino que también fortalece el bienestar emocional: permite liberar tensiones, generar vínculos, practicar habilidades sociales y compartir espacios de contención y apoyo.

Además, el deporte entrega un componente fundamental en la prevención de trastornos como la depresión: el sentido de propósito. Al vibrar por un objetivo, entrenar con disciplina y trabajar en equipo hacia una meta, los niños y adolescentes experimentan motivación, pertenencia y dirección, aspectos clave para el desarrollo de una autoestima saludable y un estado emocional equilibrado. Así, el deporte se convierte en una herramienta concreta para cuidar no solo el cuerpo, sino también la mente y el corazón.

DOCENTE DESTACADO

Nicolás Ian Ramírez Bown
Docente de Inglés

**"Considero que es una actividad lúdica y que se alinea con otros de mis intereses, fantasía y lo medieval, además me permite realizar actividad física durante la semana.
El tipo de entrenamiento del club en el que entreno, es bastante riguroso y me permite exigirme mientras practico una actividad que me divierte"**

Profe Nicolás, que hace clases de Inglés en I°,II° y III° medio practica un deporte muy entrete llamado HEMA (Historical European Martial Arts), o conocida también como Esgrima Medieval en el club AEHCH

Participó de un torneo interno de novatos en Mayo del 2024 y un encuentro con la sede de Puerto Montt del club en Enero del 2025.

Nicolás nos comenta porque practica HEMA:

"Considero que uno de los grandes beneficios de realizar alguna actividad física es el impacto positivo que tiene en la salud mental de uno. Desde el colegio que una de mis asignaturas favoritas era Educación Física, ya que me permitía desconectarme de mis problemas y enfocarme más en el presente y en la actividad que estaba realizando en el momento. Además, siempre que terminaba de entrenar quedaba con una sensación de satisfacción al haberme esforzado al máximo. Otro beneficio quizás más evidente, es que me ha permitido tener un cuerpo sano y fuerte. Afortunadamente mis exámenes siempre han salido bien y puedo realizar actividades cotidianas sin mucho esfuerzo, gracias a los frutos de realizar actividad física. Finalmente, otro beneficio que ha traído a mi vida practicar algún deporte, es que he podido conocer gente nueva y generar amistades. Mucha de las personas que he conocido al hacer deporte, han estado ahí para apoyarme y escucharme cuando no he estado muy bien, por lo que creo que es muy lindo el sentido de comunidad que se genera al realizar un deporte, inclusive si no es una actividad física de equipo".

ESTUDIANTE DESTACADO

Benjamin Sepulveda Espinoza
Boxeo
III°B

Benjamín es estudiante del CACH desde primero básico y hace 2 años que practica Boxeo.

Lo que más disfruta de la práctica es que se siente fuerte y capaz de proteger a los que ama y alcanzar sus sueños y metas. Prioriza el deporte, luego estudios y finalmente vida personal.

La mayor dificultad con la que se ha enfrentado es sentirse estancado, no progresar y algunas lesiones, pero para Benja "todo es posible si lo deseas y te esfuerzas lo suficiente" y ese es el mensaje que quiere entregar a sus pares.

ESTUDIANTE DESTACADO

Diego Olivares Gatica
Patinaje Artistico
Curso: III°B

Diego llegó al CACH en pre kínder y practica desde el 2022 este hermoso y difícil deporte. Ha logrado, en su corta carrera, excelentes resultados:

7 medallas de 1° lugar campeonatos Liga Liespar

1° lugar campeón internacional Brazil Conesul 2023

2° lugar Liga Liespar

3° lugar Liga Liespar

Disfruta mucho ser libre de expresarse al patinar y ejecutar las coreografías porque siente que patinar es una forma de despreocuparse y descansar la mente

La familia de Diego desde el principio lo apoyo cuando les comentó que quería hacer algo distinto a jugar fútbol, basquetbol o voleibol.

La mayor dificultad que ha tenido que enfrentar es que muchas personas le decían que patinaje era solo para mujeres o "que si hacía patinaje lo consideraban homosexual y cosas por el estilo, además de decir que el patinaje no es deporte porque es muy fácil".

Desde ahí surge su mensaje a sus compañeros "si quieren hacer un deporte que se atrevan, sin importar lo que les digan, porque mientras uno se sienta segur@ puede lograr cualquier cosa que se proponga"

¿Qué valores o aprendizajes te ha dejado la práctica deportiva hasta ahora?

Confianza, porque uno necesita confiar en sí mismo para presentarse al frente de muchas personas, ser más responsable y organizado por la vida además del deporte y colegio.

¿Sientes que el colegio apoya a los y las estudiantes deportistas? ¿De qué manera?

En parte si porque el colegio los reconoce como deportistas de "alto nivel" si son federados y los presenta, por ejemplo, en el boletín deportivo como deportistas destacados y en el mural como deportistas reconocidos.

¿Cómo te imaginas el futuro en el deporte?

La verdad me imagino siendo campeón internacional de patinaje artístico además de ser una inspiración para muchos jóvenes y adultos deportistas causando un sentimiento de motivación de que uno puede lograr lo que se proponga.