

# Alianza Injuv-Club Astros potencia salud mental en las juventudes a través del básquetbol

**Coyhaique.-** El Club Astros de la Patagonia, llevó a cabo la ejecución de su proyecto, Promoción del Desarrollo Físico y Mental en las Juventudes de la comuna a través del básquetbol, iniciativa financiada por el programa Compromiso Joven del Instituto Nacional de la Juventud, y que tuvo por objetivo, mejorar el bienestar físico, mental y social de las juventudes, con un enfoque en la inclusión femenina del básquetbol, promoviendo la salud mental, autocuidado y participación equitativa.

Durante el desarrollo del proyecto, las juventudes participaron en entrenamientos que se llevaron a cabo dos veces por semana, acompañados de talleres enfocados en mejorar la salud mental y el autocuidado físico, asesorías en nutrición y planes de preparación física personalizados, talleres diseñados para desarrollar habilidades sociales, trabajo en equipo y liderazgo en el ámbito deportivo y campeonatos deportivos comunitarios, todas actividades que tuvieron como finalidad promover la participación y el sentido de pertenencia de las y los jóvenes.

“En Injuv creemos firmemente en la importancia de fomentar iniciativas



que impacten positivamente en las juventudes. A través de nuestro programa Compromiso Joven, hemos logrado impulsar fondos que permiten concretar proyectos significativos, como el caso de Astros de la Patagonia que, gracias a este apoyo, pudo llevar a cabo sus actividades con gran éxito. Estas instancias no solo fortalecen la práctica deportiva, sino que

también generan espacios de encuentro, desarrollo personal y cohesión social, dejando una huella positiva en la vida de las juventudes de nuestra región”, sostuvo el director regional, Camilo Triviño Urtubia.

## Juventudes agradecidas

Amaro Arancibia Del Canto, destacó las actividades realizadas y señaló que “estuvieron entretenidas, fue algo nuevo para nosotros, porque nunca habíamos tenido talleres específicos, como de nutrición y enfocados en salud mental, no habíamos visto que se hayan dedicado tanto, se nota el avance que hemos tenido como club también, fue algo más completo”.

En tanto, Sofía Hernández Gallardo indicó que “me parecieron súper buenas las actividades que se realizaron, porque nos ayudan mucho, siempre en el deporte se necesitan este tipo de instancias enfocadas en la salud mental y nutrición, nos enseñan y estamos mejor informados, el equipo de Injuv también es muy bueno, estoy agradecida, ojalá que más instituciones siguieran apoyando a más clubes, ya que no existen muchos recursos, es algo que todos los clubes deportivos deberían tener”.

