

Con trekking en Reserva Nacional Coyhaique cierra mes de las Juventudes

En el marco del Mes de las Juventudes y a través del programa de auto cuidado y bienestar Hablemos de Todo, el Instituto Nacional de la Juventud, realizó un trekking con jóvenes del Centro de Estudios Patagonia de Coyhaique.

La iniciativa tuvo por objetivo vincular a las y los jóvenes con el medio ambiente, de manera recreativa, promoviendo el deporte y la vida saludable. El lugar escogido fue la Reserva Nacional Coyhaique, instancia donde las y los participantes acompañados también por la mascota oficial de los Juegos de la Araucanía Aysén 2024 *Calafatín*, conocieron la diversidad de la fauna y flora nativa de los diferentes senderos que recorrieron y la importancia de la biodiversidad y conservación de las áreas silvestres protegidas.

El ascenso al parque duró cerca de tres horas, las juventudes fueron acompañadas en todo momento por un guía especialista en montaña, quien fue el encargado de entregar todas las orientaciones necesarias para la correcta realización del trekking. Las y los jóvenes compartieron entre ellos anécdotas de la excursión, sacaron fotografías



del lugar y disfrutaron de la vista panorámica que ofrece la Reserva Nacional Coyhaique.

“Participar en actividades al aire libre es fundamental para la salud mental de las juventudes, ya que les permite desconectarse de las presiones cotidianas y el uso excesivo de dispositivos digitales. Estar en contacto con la naturaleza no solo reduce los niveles de estrés y ansiedad, sino que también mejora el estado de ánimo y la autoestima. Además, estas actividades fomentan la interacción social, promueven la actividad física y ofrecen un espacio seguro para la reflexión y la autorregulación emocional. En un entorno

natural, las juventudes pueden experimentar una sensación de libertad y bienestar que es difícil de replicar en ambientes cerrados, contribuyendo así a su desarrollo integral y a la construcción de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida”, sostuvo el Director Regional de Injuv Aysén, Camilo Triviño Urtubia.

Gianella Zumelzu Soto, joven participante, indicó que “personalmente nunca había ido a la Reserva Nacional Coyhaique, me pareció una bonita la experiencia, lo pase súper bien junto a mis compañeras y compañeros, me gustaría que se siguieran haciendo este tipo de actividades porque son entretenidas y se conoce mejor la comuna”.

En tanto, Nicolás Carvalho Arancibia, señaló que “la experiencia fue buena, lo pase bien con mis compañeros, compartimos arto y nos reímos mucho, aprendimos cosas nuevas de la flora y fauna del lugar. Sería bueno que se siguieran realizando este tipo de actividades, quizás una buena idea sería que más estudiantes aprovechen el aire libre y las áreas silvestres protegidas”.