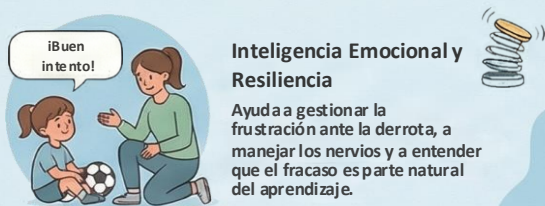


El Deporte en la Infancia y Adolescencia: Acompañar desde el Disfrute

1. BENEFICIOS DEL DEPORTE: CRECIENDO DE FORMA INTEGRAL



Inteligencia Emocional y Resiliencia

Ayuda a gestionar la frustración ante la derrota, a manejar los nervios y a entender que el fracaso es parte natural del aprendizaje.



Autoestima y Autoconfianza

Al mejorar sus habilidades y sentirse capaces, los menores fortalecen la confianza en sí mismos y su compromiso personal.



Habilidades Sociales y Disciplina

Fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto a las normas, estableciendo hábitos saludables que perdurarán en la etapa adulta.

2. DISFRUTE VS PRESIÓN: ¿CÓMO LO VIVE TU HIJO/A?

Cultura del Disfrute (Bienestar)



- Se valora el esfuerzo, existe el permiso para equivocarse sin miedo y el o la menor muestra un deseo genuino de ir a entrenar.

Cultura de la Presión (Obligación)



- Aparece el miedo a fallar o decepcionar, comparaciones constantes con otros y ansiedad o enfado vinculados al resultado.

SEÑALES DE ALARMA

Presta atención si hay quejas frecuentes antes de ir, cambios de humor bruscos o deseos repentinos de abandonar la actividad.

3. EL ROL DE LA FAMILIA: ACOMPANHAR, NO COMPETIR



El Adulto como Referente de Calma

La función de la familia es apoyar sin presionar, aceptando los errores y respetando siempre a entrenadores/as, árbitros/as y rivales.



¿Qué decir después de la actividad?

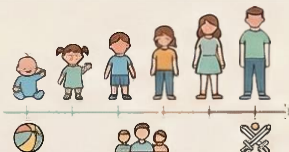
Prioriza preguntas como "¿Te lo has pasado bien?" o "¿Que ha sido lo mejor de hoy?", evitando el análisis o contestaciones en caliente.

Refuerzo Positivo

Utiliza frases que validen el proceso: "Se nota que te has esforzado mucho hoy", independientemente del marcador final.



4. RECURSOS ADICIONALES: DECÁLOGO Y ACTIVIDADES SEGÚN LA EDAD



Guía de Actividades según la Edad

Es fundamental adaptar la exigencia y el tipo de deporte a la etapa madurativa de cada niño/a para asegurar su desarrollo óptimo (pág. 51).



Decálogo para las Familias

10 consejos y/o normas de buenas prácticas deportivas (pág. 54-55).

En el deporte, el trofeo más valioso es el disfrute y el aprendizaje de nuestros hijos e hijas. Acompañemos su camino con respeto, porque su bienestar siempre es lo primero.