

# DIEZ CONSEJOS PARA PADRES NOVATOS EN LOS DEPORTES ORGANIZADOS



En lugar de enfocarse en el marcador y en las victorias o derrotas, PCA espera que tú, como padre de un atleta, mantengas en enfoque en lo que realmente importa: las habilidades a largo plazo que el deporte puede ayudar a desarrollar, como el trabajo en equipo, la resiliencia, superar la adversidad, las habilidades de comunicación, etc.

- 1 Escriban juntos objetivos:** Es fácil dejarse llevar por la emoción de los deportes juveniles: todos queremos que nuestros hijos/as tengan éxito. Pero antes de que empiece la temporada de tu hijo/a y las emociones aumenten, siéntate con él/ella y escriban juntos objetivos para su experiencia deportiva. Mantén esta lista cerca y consúltala durante toda la temporada para mantener tu enfoque en la experiencia global.
- 2 Revisar las opciones del programa:** Hay muchas organizaciones de deportes juveniles. Tómate el tiempo para conocer las organizaciones deportivas en tu comunidad. Busca sus sitios web o habla con otros padres para averiguar su filosofía/misión, si brinda capacitación a los entrenadores y la experiencia deportiva del niño/a. Tal vez quieras dedicar los mismos cuidados a este asunto que al seleccionar la escuela a la que debe asistir tu hijo/a.
- 3 Alentar y celebrar:** Aprende los nombres de los demás niños del equipo y, durante un partido, anima positivamente a todos los jugadores... ¡incluso al otro equipo! Evita gritar instrucciones y límitate a gritos de aliento. Deja que los entrenadores entrenen y no confundas ni agobies a tu hijo(a) gritándole instrucciones desde las gradas.
- 4 Modelar un comportamiento tranquilo:** A veces, los padres u otros espectadores se comportan de forma inapropiada o demasiado intensa para la situación: regañando a árbitros o gritando a sus hijos/as u otros jugadores. Puede que no sepas cómo responder. Una clave es modelar el comportamiento apropiado constantemente.

Luego, si quieres ayudar a un espectador demasiado entusiasta, a veces basta con una mirada o un gesto, como bajar las palmas para indicar “calma”. Podrías distraerlos con una conversación sobre otro aspecto del juego o, si te sientes cómodo, recordarles el papel de los padres en mantener una cultura deportiva positiva.

- 5 Preguntar, escuchar y participar:** Al hablar con tu hijo(a) después del partido, resiste la tentación de criticar. Haz preguntas abiertas que generen respuestas más largas, como: “¿Cuál fue tu parte favorita del juego de hoy?”. Escucha activamente su respuesta guardando los teléfonos, manteniendo contacto visual, asintiendo y sonriendo para que tu hijo(a) sepa que estás comprometido.

# DIEZ CONSEJOS PARA PADRES NOVATOS EN LOS DEPORTES ORGANIZADOS



- 6 Centrarse en las habilidades para la vida:** Cuando tengas esa conversación con tu hijo/a sobre su equipo, prácticas o partidos, céntrate en las habilidades a largo plazo que se pueden obtener de la experiencia. Si tu hijo(a) parece desanimado por su desempeño, aprovecha la oportunidad para conectarte y hacerle saber que estás ahí para él/ella. Pregúntale si hay algo que pueda aprender de su experiencia de ese día.
- 7 Reconocer al entrenador:** Los entrenadores dedican mucho tiempo a planificar las prácticas y asegurar una temporada exitosa, así que asegúrate de reconocer sus esfuerzos con frecuencia. Anima a tu hijo/a a agradecer al entrenador después de cada partido o práctica. Ofrecete a ayudar a los entrenadores en lo que puedas: desde ayudar ocasionalmente en prácticas hasta organizar el calendario de refrigerios o coordinar los transportes. Los entrenadores necesitan el apoyo de los padres y tus hijos/as pueden valorar ver tu entusiasmo al respaldar su equipo.
- 8 Reunión de pretemporada:** Una clave para una relación positiva con el entrenador de tu hijo/a es una reunión previa a la temporada, donde el entrenador explica su filosofía y metas para la temporada a los padres de todos los jugadores del equipo. Si alguno de los entrenadores de tu hijo/a no realiza esa reunión, asegúrate de preguntar por sus metas para saber qué esperar.
- 9 Considera entrenar:** Si te piden ser entrenador o asistente, ¡considera seriamente aceptarlo! No necesitas ser un experto en un deporte específico para ofrecer un ambiente divertido para que los niños participen. Las buenas organizaciones brindan capacitación y recursos para ayudar a los entrenadores a hacer un gran trabajo con sus jugadores. Recuerda que el principal objetivo de un entrenador a esta edad es ser positivo y crear un lugar divertido y seguro para que los niños jueguen.
- 10 Disfruta el tiempo:** En todo momento posible, hazles saber a tus hijos/as que los amas incondicionalmente (¡diciéndolo!), sin importar su rendimiento deportivo. Disfruta el tiempo de tu hijo/a en deportes juveniles. Es fugaz y querrás recordarlo en conversación con tu hijo/a cuando sea adulto/a, sobre aquellos buenos viejos tiempos.



**LAS EXPERIENCIAS DEPORTIVAS POSITIVAS NO OCURREN POR ACCIDENTE.**  
Descubre más formas de liderar con positividad y propósito.

[HAZ CLIC AQUÍ PARA AYUDAR A MEJORAR EL DEPORTE JUVENIL >>](#)

[VIEW ENGLISH VERSION >>](#)