

CINCO CONSEJOS PARA PADRES DEPORTIVOS

Los padres son una parte integral para ayudar a crear una experiencia deportiva juvenil positiva para sus hijos. Brindar a los hijos el apoyo que puedan necesitar para superar desafíos, sentirse cómodos en sus equipos y conectar con otros puede marcar la diferencia en disfrutar el deporte.

- 1 Involúcrate en el equipo. Si el entrenador tiene un calendario de refrigerios o necesita manos extra en la práctica, **considera ayudar** si tu hijo (a) está abierto(a) a ello. Conectarte más con el equipo te dará una mejor comprensión de lo que experimenta tu hijo (a).
- 2 Antes de un juego, **ayuda a tu hijo (a) a prepararse** con el descanso adecuado, buena alimentación/hidratación y ánimo.
- 3 Si sientes la necesidad de abogar por tu hijo (a) con su entrenador, **considera ayudarlo(a) a que abogue** por sí mismo(a). Apóyalo(a) para que lleve los asuntos de manera privada al entrenador.
- 4 Si la defensa propia no funciona y aún sientes la necesidad de abogar por tu hijo (a), hazlo pidiendo al entrenador que programe una reunión privada. **Pregunta con calma el punto de vista del entrenador** y, una vez que entiendas su perspectiva, mantén una conversación tranquila hasta que el problema se resuelva o hasta que te retires de forma educada para considerar los siguientes pasos hacia una solución.
- 5 Mantén a tu hijo (a) en múltiples deportes si los disfruta y **evita la presión hacia la especialización**. En la mayoría de los casos, la especialización antes de los 12 años no es una buena idea y los niños pueden no solo perder la diversión y la conexión de practicar otros deportes, sino también los beneficios en las habilidades deportivas.

En todo momento posible, hazle saber a tu hijo (a) que lo/la amas incondicionalmente (¡diciéndolo!), sin importar su rendimiento deportivo. Disfruta el tiempo de tu hijo (a) en deportes juveniles. Es fugaz, y querrás recordar, en conversación con tu hijo (a) cuando sea adulto(a), sobre aquellos buenos viejos tiempos.

