

CÓMO LOS PADRES PUEDEN INCORPORAR LA EMPATÍA EN LA EXPERIENCIA DEPORTIVA DE SUS HIJOS



Una de las mejores formas en que los padres pueden apoyar una cultura deportiva positiva es incorporando la empatía en sus interacciones con sus hijos, el entrenador y la comunidad del equipo. Al mostrar empatía, los padres deportivos pueden ayudar a que todos los involucrados en el programa deportivo se sientan escuchados, valorados y respaldados sin importar los desafíos que enfrenten dentro y fuera del campo. **Los siguientes consejos pueden ayudar a un padre deportivo positivo a guiar sus interacciones con empatía.**

CON TUS HIJOS

- Demostrar empatía: la mejor manera de enseñar a nuestros hijos empatía es dando el ejemplo.
- Ayuda a tus hijos a identificar y nombrar sus emociones.
- Escucha activamente para comprender: mantener contacto visual, mirarse mutuamente, hacer preguntas abiertas y repetir lo que escuchaste, por ejemplo: “Lo que escucho que dices es...”.
- Demostrar apoyo hacia los hijos que estén pasando dificultades o celebrar sus éxitos.
- Ver la empatía como una forma de guiar las interacciones en todo momento, no solo como una herramienta para ciertas situaciones.
- Crear una conexión con tu hijo/a, pero dejar que él/ella lidere la conversación. Si no quiere hablar sobre la práctica o un juego, darle espacio hasta que indique que está listo/a.
- Se consciente de tu lenguaje corporal y tono de voz al tener conversaciones.
- Compartir ejemplos reales de empatía en los deportes y en las noticias.
- Eliminar el juicio al escuchar la perspectiva de tus hijos.
- Reconocer cualquier favoritismo que puedas tener y que pueda afectar cómo respondes a tus hijos.
- Cuando sea necesario, toma un respiro para poder responder de manera reflexiva, en lugar de dejar que las emociones te dominen.
- No hacer suposiciones sobre cómo se siente tu hijo(a); confirmarlo con él/ella.
- Agradece a tu hijo(a) cuando comparta sus sentimientos.
- Resistir el impulso de resolver las situaciones por tus hijos; dale el espacio para descubrir lo que necesitan y apóyalos en lo que puedas.



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 >>](#)

CÓMO LOS PADRES PUEDEN INCORPORAR LA EMPATÍA EN LA EXPERIENCIA DEPORTIVA DE SUS HIJOS

CON EL ENTRENADOR DE TUS HIJOS

- Da al entrenador el beneficio de la duda e intenta comprender y apoyar sus decisiones tácticas.
- Evita poner a tus hijos entre tú y el entrenador.
- Apoya a tu hijo (a) para que pueda abogar por sí mismo/a.
- Recuerda que el entrenador tiene su propia vida fuera del deporte, lo cual puede impactar en cómo se presenta en cada ocasión.

CON OTROS PADRES

- Abogar por o utilizar una plataforma de comunicación para mantener a los padres del equipo conectados y en condiciones de apoyarse mutuamente cuando sea necesario.
- Conectarte y conocer a los demás padres del equipo.
- Reconocer que todos llegan a los juegos con sus propias experiencias de vida que pueden afectar cómo se presentan.
- Mantener silencio cuando no estás de acuerdo con una decisión de un oficial; cada persona tiene una perspectiva diferente sobre lo que sucede durante ciertas jugadas.
- Apoyar a otros padres sin emitir juicios.

