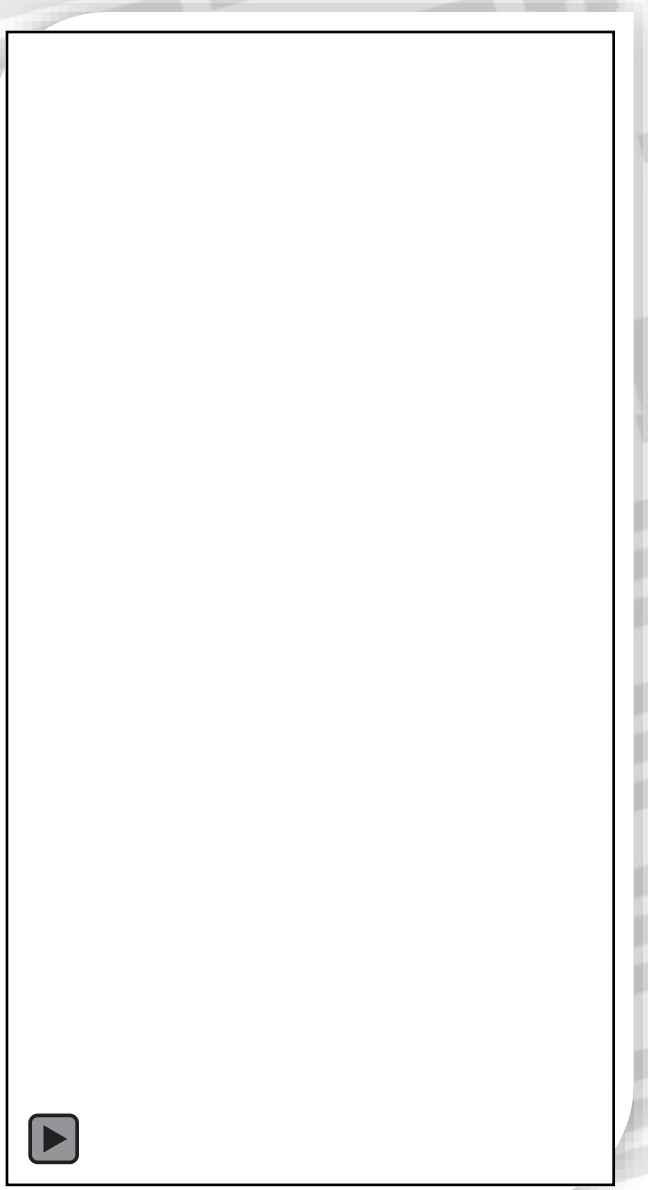

B
BOOSTER
Mental

Papel de los Padres

Entorno de apoyo, fomentar la diversión y la autonomía, mantener una comunicación abierta y enseñar valores positivos, ayudar a sus hijos a desarrollar una relación saludable y positiva con el deporte.

Esto no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también contribuye al desarrollo personal y emocional de los niños, preparándolos para enfrentar desafíos en todas las áreas de sus vidas.



BOOSTER Mental

Importancia del Papel de los Padres

Apoyo Emocional: Los padres proporcionan una base emocional que ayuda a los niños a manejar la presión y el estrés relacionados con el deporte.

Motivación y Aliento: El aliento positivo y el reconocimiento de los logros, grandes o pequeños, fomentan la confianza y la motivación.

Modelo de Conducta: Los padres actúan como modelos de conducta, mostrando actitudes y comportamientos que los niños pueden emular.

Desarrollo de Valores: A través del deporte, los padres pueden enseñar valores importantes como la disciplina, el trabajo en equipo y la perseverancia.

Soporte Logístico y Financiero: Los padres a menudo facilitan la participación en el deporte proporcionando transporte, equipos y apoyo financiero.

BOOSTER Mental

Roles y Responsabilidades de los Padres

Fomentar un Entorno Positivo

Descripción: Crear un ambiente en el que los niños se sientan seguros, valorados y apoyados.

Ejercicio Práctico:

- Estrategia: Elogiar el esfuerzo y la mejora, no solo los resultados.
- Ejemplo: “Estoy orgulloso de cómo jugaste hoy y de cómo seguiste esforzándote incluso cuando las cosas se pusieron difíciles.”

BOOSTER Mental

Promover el Juego y la Diversión

Asegurarse de que el deporte sea divertido y disfrutable, evitando la presión excesiva sobre el rendimiento.

Ejercicio Práctico:

Estrategia: Participar en actividades deportivas recreativas con los niños.

Ejemplo: Organizar partidos de fútbol en familia o juegos de baloncesto en el parque.

BOOSTER Mental

Fomentar la Autonomía

Permitir que los niños tomen decisiones sobre su participación en el deporte, fomentando la independencia y la responsabilidad.

Ejercicio Práctico:

Estrategia: Preguntar a los niños sobre sus metas y preferencias en el deporte.

Ejemplo: "¿Qué te gustaría mejorar en tu juego este mes? ¿Cómo podemos ayudarte a lograrlo?"

BOOSTER Mental

Establecer una Comunicación Abierta

Descripción: Mantener una comunicación abierta y honesta sobre las experiencias deportivas, preocupaciones y sentimientos de los niños.

Ejercicio Práctico:

Estrategia: Tener conversaciones regulares sobre las prácticas, los juegos y cómo se sienten los niños.

Ejemplo: "¿Cómo te sentiste durante el partido de hoy? ¿Hay algo que te gustaría compartir o discutir?"

BOOSTER Mental

Enseñar Valores Positivos

Utilizar el deporte como una plataforma para enseñar valores como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo.

Ejercicio Práctico:

Estrategia: Discutir situaciones deportivas y cómo los valores se aplican en esos contextos.

Ejemplo: “Hoy vi que ayudaste a un compañero de equipo que estaba teniendo dificultades. Eso muestra un gran espíritu de equipo.”

BOOSTER Mental

Ejemplos Prácticos de Apoyo Parental en Diferentes Etapas del Desarrollo Deportivo

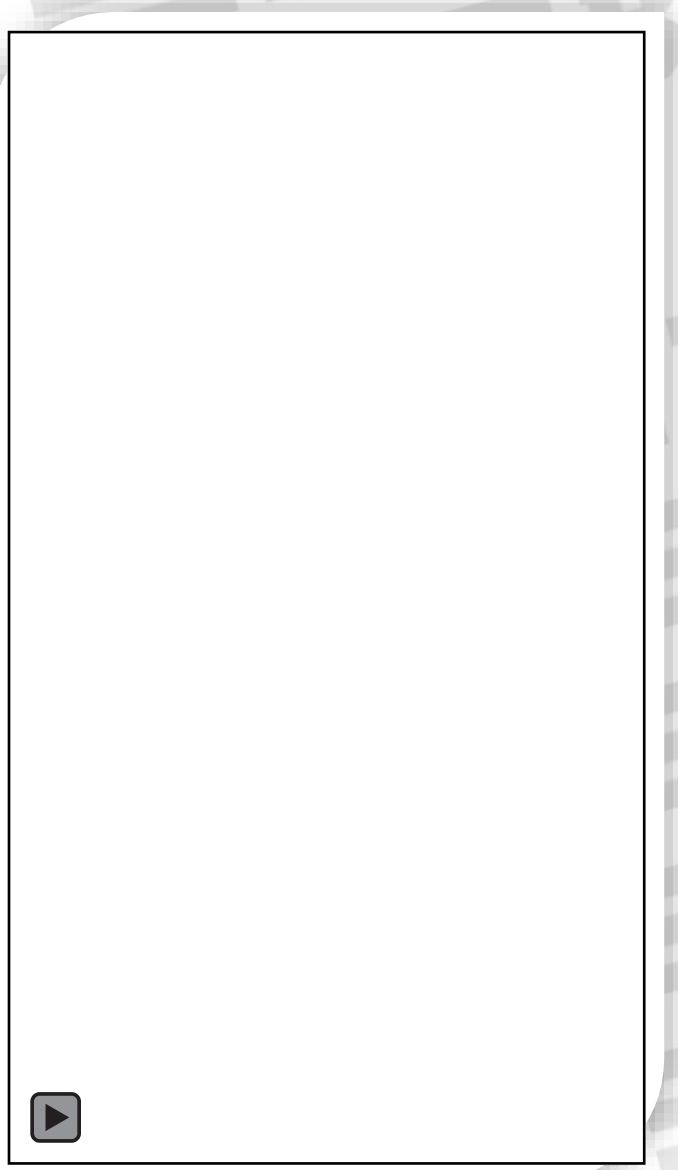
1. Etapa Inicial (6-10 años)

Foco: Diversión y aprendizaje básico.

Estrategia:

Participación Activa: Jugar junto a los niños y asistir a sus entrenamientos.

Ejemplo: Unirse a ellos en actividades recreativas y animarlos desde las gradas durante los partidos.



BOOSTER Mental

2. Etapa Intermedia (11-14 años)

Foco: Desarrollo de habilidades y competición moderada.

Estrategia:

Motivación: Elogiar el esfuerzo y la mejora, no solo el éxito.

Ejemplo: “Vi cómo trabajaste duro en mejorar tu pase. ¡Gran trabajo!”

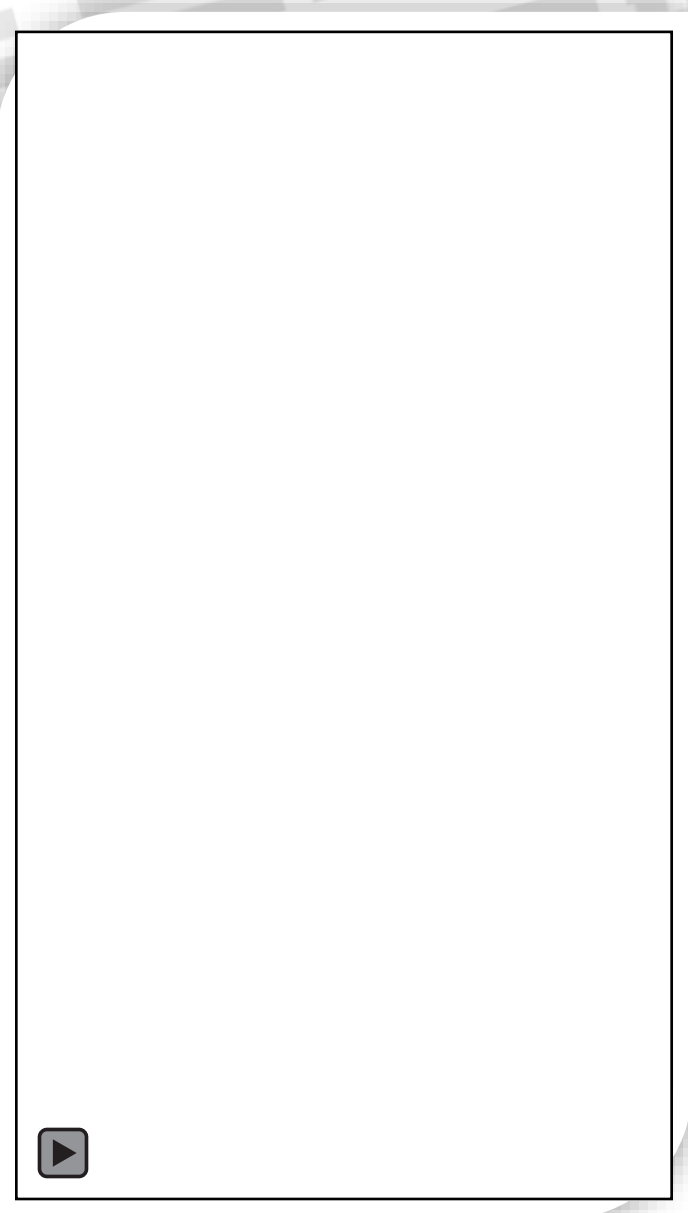
3. Etapa Avanzada (15-18 años)

Foco: Competición seria y especialización.

Estrategia:

Soporte Logístico y Emocional: Facilitar el transporte y los recursos necesarios, y proporcionar apoyo emocional.

Ejemplo: Acompañarlos a los entrenamientos y competencias importantes y ofrecer palabras de aliento y apoyo.



BOOSTER Mental

1. Gestión de la Derrota

Situación: El niño está desanimado después de perder un partido.

Respuesta Adecuada:

Empatía y Apoyo: Escuchar y validar los sentimientos del niño.

Ejemplo: “Sé que es difícil perder, pero estoy orgulloso de cómo diste lo mejor de ti. ¿Qué aprendiste hoy que puede ayudarte en el próximo partido?”

BOOSTER Mental

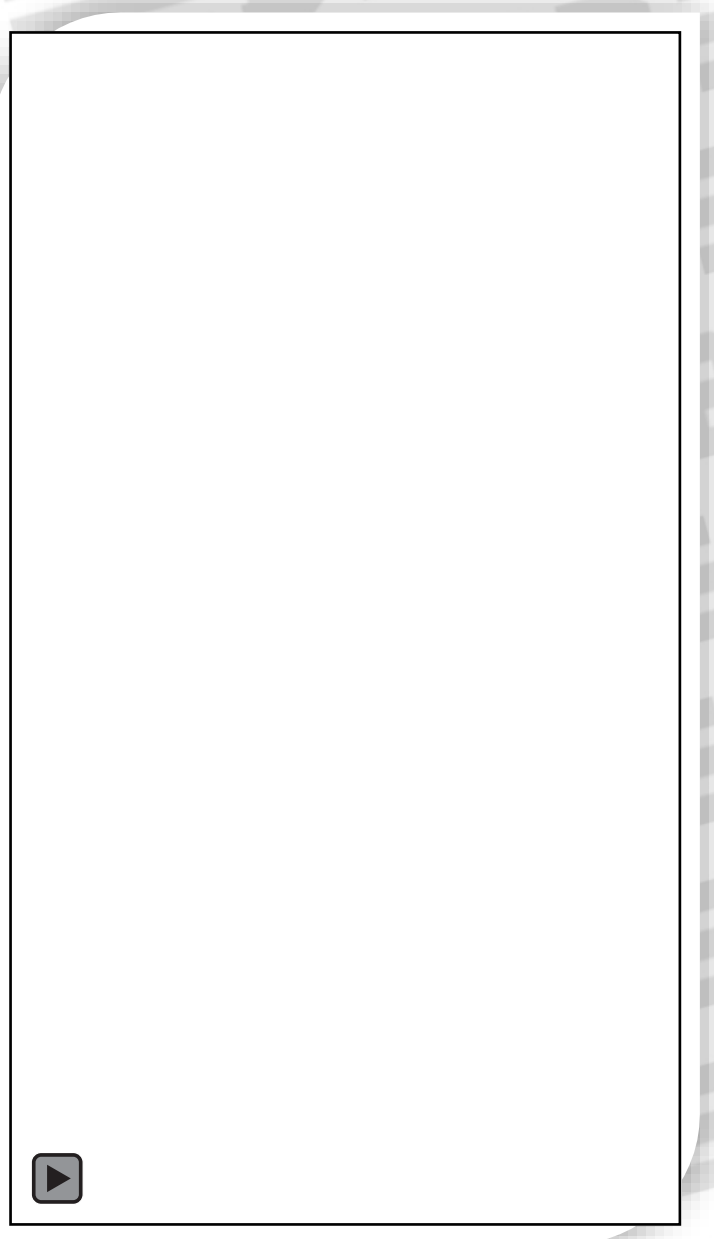
2. Manejo de la Presión

Situación: El niño está ansioso antes de una competencia importante.

Respuesta Adecuada:

Reducción de la Presión: Enfocar en el proceso y no en el resultado.

Ejemplo: “Recuerda que lo más importante es que disfrutes del juego y des lo mejor de ti. El resultado no define quién eres.”



BOOSTER Mental

3. Fomento del Compromiso

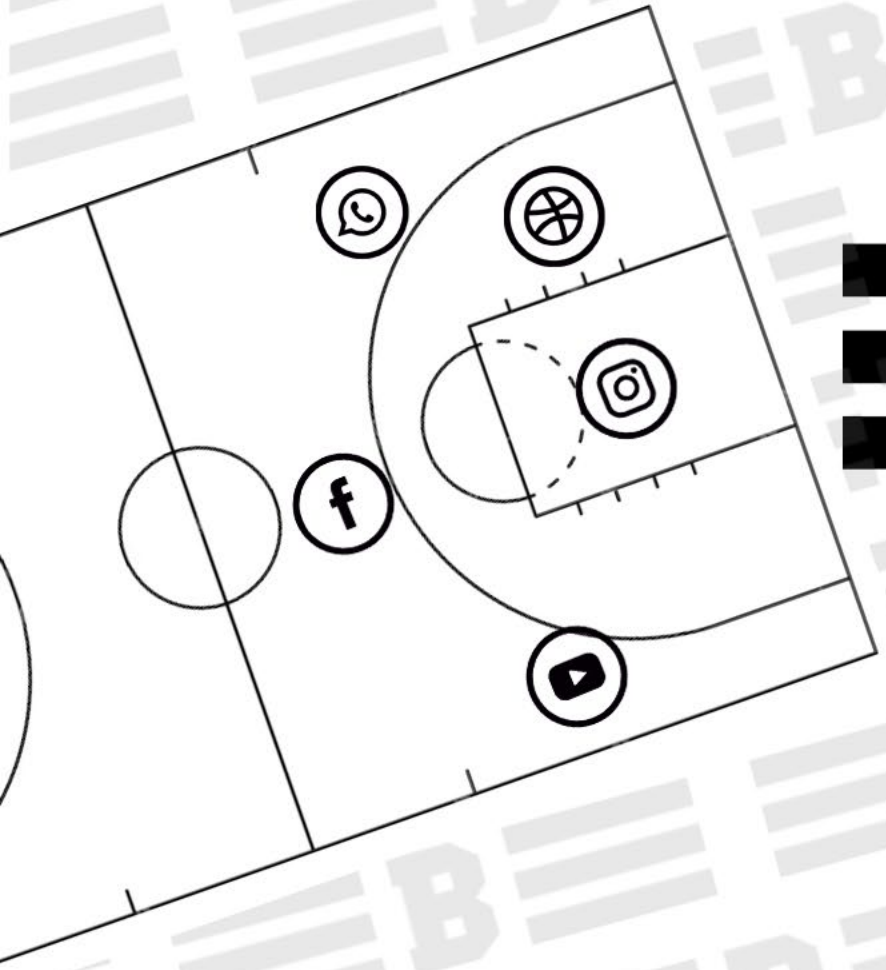
Situación: El niño está considerando abandonar el deporte.

Respuesta Adecuada:

Exploración de Motivos: Hablar sobre las razones y buscar soluciones juntos.

Ejemplo: “¿Qué te está haciendo querer dejar el deporte? ¿Hay algo que podamos hacer para que sea más disfrutable para ti?”

BOOSTER Mental



BOOSTER

Mental

@boostermental