

ACOMPañAMIENTO A LOS HIJOS/AS EN EL ESPACIO DEPORTIVO

1. INTRODUCCIÓN

Sport Parent EU

Es un proyecto internacional cuyo objetivo consiste en **minimizar las amenazas físicas y psicológicas a las cuales los/las jóvenes deportistas se enfrentan**, mediante la mejora del apoyo que se les proporciona por parte de los padres, madres y cuidadores/as.

Objetivo

Facilitar una gran variedad de **recursos a los padres y madres para ayudar a que sus hijos/as, involucrados en el deporte, se desarrollen positivamente**. Especialmente, cuando se trata de qué hacer para promover la salud, el bienestar y el disfrute de los/las niños/as en diferentes contextos deportivos.

2. CREACIÓN DE ENTORNOS SEGUROS EN EL DEPORTE

¿Qué es la protección a la infancia y por qué es tan importante?



- La **promoción del bienestar de niños/as** en el ejercicio de **experiencias positivas y seguras**.
- Tiene que poder **asegurar el acceso de todos los/las niños/as** a dichas experiencias.

¿En qué deben fijarse las familias?



- En que se **minimice el riesgo de exponer** a niños/as y jóvenes a **peligros en el deporte**:
- **Velando por la capacidad y compromiso** de los entrenadores/as e instituciones deportivas.
 - **Evitando dañar a sus hijos/as** con comentarios y acciones que pueden generarles presión añadida.

¿Qué exigir a las entidades deportivas?



- Una **política y unos procedimientos** para proteger a la infancia.
- **Información** sobre las **medidas que el club deportivo ha adoptado**.
- **Transmitirles mensajes** sobre su seguridad y protección.

¿Quiénes deben implicarse en la protección a la infancia?



Todos los agentes que rodean la **práctica deportiva** para garantizar el disfrute y buen trato a la infancia:

- Entrenadores/as
- Directivos/as
- Familiares

¿Cómo reconocer los riesgos?



- **Identificar cambios repentinos** en su **comportamiento** diario en casa.
- **Preguntar abiertamente por su bienestar** más allá de lo deportivo.

¿Cómo usar la educación como una herramienta para la protección?



Es importante dedicar tiempo para **conversar con los/las niños/as** en cuestiones relativas a:

- **Cuerpo**
- **Consentimiento**
- **Comunicación**

PARAR LA VIOLENCIA CONTRA LA INFANCIA ES TAREA DE TODOS

Denuncia cualquier conducta que sobrepase los límites de tu consentimiento en: aterpe@athletic-club.eus



3. LA IMPORTANCIA DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN EL DEPORTE

¿Cuáles son las claves de la salud física y mental?



Para que alcancen su bienestar y potencial en el deporte, el **apoyo y la orientación** por parte de la familia son clave.

¿Cuál es el papel de los padres y de las madres?



Los/las niños/as y adolescentes tendrán que gestionar obstáculos y desafíos a lo largo de su vida. Es importante que no lo hagan solos/as, ya que los familiares son muy importantes en el **desarrollo psicológico**:

- Cuidar la relación para así poder **generar un entorno de confianza** en el que brindarles apoyo.
- **Ayudarles a lidiar con las adversidades** que encontrará en el deporte.
- **Aprender mecanismos de afrontamiento** y saber usarlos.

¿Cómo ayudar a tu hijo/a en este proceso?



- Ayudarles a **fortalecer su confianza y su seguridad**.
- **Elogiar el esfuerzo**.
- Enfatizar que los **errores son parte del aprendizaje**.

¿Cuál es el papel de los padres y madres en el desarrollo de la persona?



- Son **modelos a seguir**.
- La **comunicación, el apoyo y la comprensión** en el deporte son fundamentales para el desarrollo de sus hijos/as.
- Se debe llevar a cabo una **gestión de los posibles obstáculos, problemas y desafíos** que puedan surgir por el deporte.
- Es importante concienciar sobre los **beneficios (físicos, sociales)** que obtienen **al practicar deporte**.

4. ACTIVIDAD FÍSICA Y GESTIÓN DEL TALENTO

¿Cuál es la importancia de la actividad física?



Los/las jóvenes pueden conseguir **beneficios considerables** siguiendo un programa de entrenamiento adecuado y adaptado.

¿Qué beneficios supone para las personas?



- **Mejor forma física y riesgo menor** en cuanto a **lesiones**.
- **Desarrollo habilidades motoras** y niveles básicos de fuerza.

La **buena práctica deportiva** genera **impactos positivos en la salud**. Esta tiene incidencia no sólo en el ámbito físico sino también en el psicológico.

¿Qué entendemos por talento en el deporte?



Son las **cualidades que pueden predecir una futura excelencia**. Sin embargo, los/las niños/as desarrollan sus habilidades de formas y en tiempos diferentes. De esta forma, **el talento no implica tener que ser siempre el mejor**.

¿Qué puedo hacer si mi hijo/a ha sido etiquetado/a como "talentoso/a"?



- Enseñarles a **gestionar los contratiempos y la presión** de forma adecuada.
- **Fomentar otras actividades** extradeportivas y aspectos de la vida.
- **Apoyarles** independientemente de sus resultados.
- Tener **mentalidad de crecimiento** que le permita **centrarse en los objetivos y en la mejora** en vez de en el resultado.

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS SON MÁS QUE DEPORTISTAS

Si se evidencia alguna situación de desprotección, violencia o situaciones personales podéis contar con nuestra ayuda: aterpe@athletic-club.eus

