

LA EXPERIENCIA DE LAS FAMILIAS EN EL DEPORTE

INTRODUCCIÓN

Tener hijos/as involucrados/as en el deporte puede proporcionar una **gran variedad de beneficios y experiencias positivas**; así como, el desarrollo físico y psicológico, disfrutar participando del deporte, hacer nuevas amistades... No obstante, **apoyar la experiencia** de tu hijo/a en el deporte **puede ser desafiante**, y también **puede tener una influencia en tu implicación, conducta y emociones**.

Por ello, **comprender que la experiencia** de ser padre/madre de un niño/a deportista **y prepararse para los posibles obstáculos puede ser de gran utilidad**.

COMO AYUDAR A TU HIJO/A DEPORTISTA UTILIZANDO TU EXPERIENCIA

1. APRENDE SOBRE EL DEPORTE DE TU HIJO/A



HABLA

con los/las **entrenadores/as** y **padres y madres con experiencia**.



INFÓRMATE

mediante las **páginas webs** de la **federación** deportiva.

2. AVANZA CON EL PROGRESO DE TU HIJO/A



COMPRENDE

que tu hijo/a **progresará en el deporte** y se encontrará en **diferentes clubs y culturas**.



PREPARATE

para que tu **implicación y expectativas** en el progreso probablemente **cambien**.

3. MANTENTE FIEL A TUS PRINCIPIOS Y OBJETIVOS



RECUERDA

que tu **implicación y conducta** van a verse **influenciada** por la cultura deportiva.



REFLEXIONA

sobre tu **propia experiencia** para que puedas mantenerte **fiel a tus objetivos y principios**.

4. REFLEXIONA SOBRE POSIBLES SITUACIONES FUTURAS

Ver a tu hijo/a **decepcionado/a**, no ser **seleccionado/a**, lesionarse, o recibir **favoritismo**.



PIENSA

en las **diferentes situaciones** a las que puede que te enfrentes.



MEDITA

sobre **cómo te sentirías** en dichas situaciones y que **estrategias te ayudarían**.

5. BUSCA UNA RED DE CONTACTOS



DESARROLLA

una **red de contactos** de apoyo emocional y logístico.



BUSCA AYUDA

con las **exigencias** del **entrenamiento y competiciones**.

6. HABLA CON TU HIJO/A



COMUNÍCATE

con tu hijo/a para **saber más** sobre su **experiencia** en el deporte.



FORMA PARTE

de su experiencia en el deporte **de una manera activa y positiva**.

7. RELAJATE Y DISFRUTA DE SUS COMPETICIONES



DA EJEMPLO

a tu hijo/a **con tu comportamiento**.



DISFRUTA

junto a él/ella de su experiencia deportiva.

