



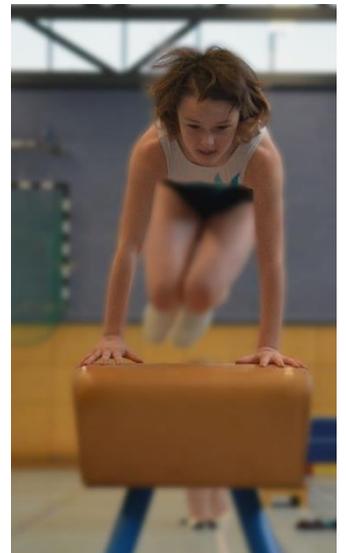
No está jugando la final de la Champions

Qué sano es que nuestros hijos e hijas hagan deporte. Fomentarlos en ellos, darles los medios y esforzarnos para que asistan a los entrenamientos, es uno de los mejores regalos que les podemos hacer para su vida presente y futura.

El deporte los mantiene activos, mejora su condición física, fortalece el sistema inmunológico, disminuye el riesgo de sufrir ciertas enfermedades, reduce el estrés, aumenta su autoestima, les ayuda a dormir mejor, mejora los resultados académicos, transmite valores que los acompañarán siempre y les ofrece la posibilidad de relacionarse con otros niños y jóvenes, de ampliar su círculo social y crear un “colchón emocional”.

Nosotros, como padres y madres, hemos de implicarnos en este aspecto de su vida, como en el resto. Sin embargo, en ocasiones lo hacemos de tal manera que ejercemos sobre ellos una presión que hace que deje de ser una actividad de disfrute para pasar a ser una más en la que demostrar que nuestros hijos son los mejores por encima de todo:

- *por encima de la educación*, porque perdemos los nervios e increpamos al entrenador, al árbitro, a los compañeros, a los contrincantes, a los padres de otros deportistas...
- *por encima de los valores* que el deporte transmite cuando los animamos a utilizar las artimañas que hagan falta para ganar, cuando les transmitimos el “todo vale” frente al deporte limpio y renunciamos a que los niños aprendan a perder y a ganar.
- *por encima de la autoestima de nuestros hijos* cuando les decimos que son unos “inútiles” o que “vaya partido horrible” que han hecho...





Durante los entrenamientos, durante las competiciones, permanezcamos en *silencio* o limitémonos a aplaudir, jalear y *reconocer las buenas jugadas*, sean de quien sean.

Animemos a nuestro hijo a *disfrutar*, a *superarse* a sí mismo, a que absorba los *valores* del deporte y los traslade al resto de su *vida*.

Digámosle que estamos *orgullosos* de él cuando lo haya dado todo, *independientemente del resultado* del partido. Aprovechemos el deporte para *ayudarlo a ser cada día mejor persona*.



Escuela de Padres online.
La Inmaculada Misioneras (Valladolid)