

## **NIÑO Y DEPORTE**

### **CONSEJOS PARA LOS PADRES**

- El ejercicio físico es la actividad más necesaria para la vida, después de la respiración, la alimentación y el sueño.
  - El deporte sirve para fomentar un estilo de vida saludable, relaja mental y psicológicamente, previene del consumo de drogas y disminuye las probabilidades de que los jóvenes lleven una vida desordenada. El deporte sirve para unir a la familia, sobre todo si el niño lo vive como una afición común.
  - Fomente el ejercicio. Hay deportes para cada tipo de niños y para cada edad.
  - Asegúrese, para cada edad, una dirección de educación física responsable.
  - Lo más importante que puede hacer para interesar a su hijo por el deporte, es participar activamente Ud. mismo/a. Pongase ropa cómoda y juegue y haga deporte con él o ella.
  - Si los niños observan que sus padres practican deporte, lo toman como ejemplo.
  - Realice deporte siempre que pueda en contacto con la naturaleza, esto le enriquecerá personalmente, estimulará su psicomotricidad y le acostumbrará a estilos de vida saludables.
  - Algunos padres disponen de poco tiempo, lo que puede suponer un problema si quieren motivar a sus hijos. Lo mejor es no prometer más tiempo del que se dispone y utilizar ese tiempo en jugar y hacer deporte con ellos.
  - Muestre entusiasmo cuando su hijo/a le cuente que quiere comenzar a hacer deporte y demuestre satisfacción con su participación independientemente del éxito que tenga.
  - Convierta el fracaso en victoria enseñándole a trabajar para mejorar su técnica y nunca le desprecie o grite por los errores que ha cometido o por perder un partido.
  - Enséñele que es más importante competir que ganar.
  - Asegure el equilibrio entre las exigencias del deporte y las necesidades de la familia, ayude a su hijo a desarrollar un estilo de vida comprometido con la familia, fomentando al mismo tiempo otros intereses además del deporte.
  - Recrimine la violencia verbal o física en el terreno de juego o fuera de él.
  - Reconozca la importancia del entrenador, teniendo en cuenta que dedica su tiempo y esfuerzos a guiar a su hijo/a en el ejercicio.
  - Especializarse demasiado pronto no sirve de nada, asegúrese al principio que conozca todos los tipos de juegos, deportes y movimientos.
- No le fuerce a practicar un deporte si no quiere. Los niños deben hacer deporte para su propia diversión no para la de sus padres.