

NYU Child Study Center

PARENT LETTER

Los mejores deportes para su hijo

Marianne Engle, Ph.D.

Los niños de todo el país han vuelto a la escuela y es hora de planificar sus actividades extracurriculares. En la actualidad, muy pocos niños llegan a casa de la escuela y corren a jugar a la calle con los amigos del vecindario. En su lugar, los niños de hoy corren a la computadora o a jugar con los videojuegos solos. Esta tendencia, sumada a la falta de recreos y educación física diaria en la escuela, contribuye con la obesidad, el letargo, el bajo tono muscular infantil y la tensión entre padres e hijos. Las actividades deportivas organizadas son más necesarias que nunca para los niños de todas las edades. Sin embargo, saber cuál es el mejor deporte para nuestros hijos no siempre es fácil.

Piense en todo lo que aprendían los niños haciendo deportes grupales en la calle. Adquirían las habilidades para un deporte mirando a otros niños y tratando de imitarlos. Aprendían el valor de la cooperación y la competencia. Veían las reglas del juego en la práctica y luego intentaban deducirlas. Se concentraban en el juego y se divertían mucho. Llegaban a casa cansados y felices, listos para hacer la tarea y compartir un tiempo con la familia.

¿Cómo podemos brindarles a nuestros hijos los beneficios de entrenamientos deportivos como éstos para ayudarlos a desarrollar su cuerpo, su mente, sus habilidades sociales y el amor por el movimiento? ¿Cómo logramos inculcarles que sigan el camino de la salud física y emocional? La respuesta es simple: podemos combinar diferentes actividades deportivas organizadas durante el año escolar y el verano. Pongámonos a pensar en una planificación para nuestros hijos.

Edades y etapas

Cada edad implica habilidades diferentes para comprender reglas y absorber información, diferentes niveles de desarrollo motor y diferentes habilidades para escuchar y prestar atención.

Los niños menores de seis años no comprenden cabalmente las relaciones de causa y efecto y no captan las reglas en su totalidad. A medida que crecen, su desarrollo cognitivo les permite darse cuenta cómo se relacionan las reglas con el juego y

la estrategia. Hacia la adolescencia, los niños ya son capaces de traducir un pasatiempo en un juego con reglas.

Los juegos y las prácticas deben manejarse de manera que se adecuen a la etapa evolutiva del niño. Si los niños son exigidos antes de tiempo, suelen cerrarse y resistirse a la actividad. Los padres demasiado entusiastas ejercen el mismo efecto. Cerciórese de que los adultos en contacto con el niño estén entrenados y sean positivos. Nuestro objetivo es que los niños amen ese tiempo dedicado al deporte y no que abandonen la actividad.

Si su hijo es menor de seis años, asegúrese de que las prácticas y los partidos no sean exigentes y cuenten con mucha guía y apoyo del entrenador. Debe recordar que algunos niños aprenden los deportes de inmediato, mientras que a otros les lleva más tiempo. Cada niño es diferente en cuanto a su coordinación natural y a cómo adquiere las nuevas habilidades motrices.

El aspecto físico del entrenamiento deportivo tiene que ver con el aprendizaje y el desarrollo de habilidades. A los niños les gusta sentirse hábiles, y la adquisición de nuevas capacidades atléticas es una de las mejores maneras de formar la autoestima. Como padres, descubran qué habilidades se les enseñan para poder hablar con ellos y celebrar el nivel de competencia alcanzado. Les gustará saber que lo nota, pero no los fastidie, sólo menciónelo y sonría. ¡El entrenador se encargará de remarcarlas!

Hay niños que corren impulsivamente llevándose todo por delante, otros que prefieren hablar en lugar de jugar, o escuchar y jugar con atención, o que prefieren quedarse callados y observan, o que se quedan solos. Si bien son estilos diferentes, todos son normales.

Estilos de deporte

Para saber cuál es el estilo de su hijo, pregúntese: ¿Su hijo puede sentarse en silencio, escuchar y seguir instrucciones? ¿Se desenvuelve mejor si hay menos niños y menos distracciones? ¿Con quién se lleva mejor: con un entrenador que le permite resolver o con aquél que da instrucciones firmes?

Algunos niños permiten que los demás se adelanten. Otros se esfuerzan por estar adelante. Algunos se conforman con estar donde sea. Si su hijo es un niño más reservado, es importante apoyar mucho sus actividades y no permitir que las abandone

antes de alcanzar un cierto nivel de comodidad. Estos niños suelen desenvolverse muy bien en deportes individuales donde evolucionan a su propio ritmo.

Si su hijo es más energético, no deje de mencionarle que el juego en equipo exige que todos tengan la oportunidad de ser primeros. Los deportistas dicen que en un equipo el “yo” no existe. Los niños con carácter suelen tener mucha energía y pueden convertirse en atletas apasionados.

Si a su hijo le gusta hablar, alíentelo a ser líder y a escuchar al entrenador. Señale que a un equipo le cuesta mucho progresar cuando todos hablan entre sí sin escuchar, observar ni practicar. Estos niños pueden convertirse en grandes líderes cuando usan sus habilidades interpersonales para que el equipo crezca.

Tipos de deporte

Los deportes pueden clasificarse de diferentes formas. Algunos son individuales, mientras que otros se juegan en equipo. Algunos deportes individuales también pueden practicarse en grupo y funcionar en equipo (como en el tenis o el golf), aunque el deporte siga siendo individual. Es bueno que en el año los niños participen en un deporte grupal y en uno individual.

Mire la siguiente lista y evalúe las opciones de que dispone en su comunidad. Es bueno que los niños prueben diferentes deportes. A veces, es la única época de sus vidas en pueden hacerlo. Los niños que se dedican de lleno a uno o dos deportes desde temprana edad, suelen abandonarlos al llegar a la adolescencia. La memoria muscular que se forma en la infancia puede reutilizarse en la vida. Es así que un niño que aprende tenis o golf, tarda muchos menos en retomar el deporte en su adultez.

EN EQUIPO	INDIVIDUAL EN EQUIPO	INDIVIDUAL EN GRUPO	INDIVIDUAL QUE SE PRACTICA SOLO
Fútbol	Natación	Karate	Patinaje sobre hielo
Béisbol	Atletismo	Taekwondo	Golf
Sófbol	Esguima	Ballet	Tenis
Básquetbol	Golf	Danza	Squash
Voleibol	Tenis	Porristas	Navegación
Lacrosse	Navegación		Ski
Hockey sobre hielo	Ski		Snowboard
Hockey sobre hierba	Snowboard		Esguima
	Gimnasia		Equitación
	Equitación		Yoga
	Squash		

Cómo evaluar un programa deportivo

- Averigüe qué programas hay y quién los patrocina.
- Pida opinión sobre el programa a otros padres.
- Pregunte a los organizadores a qué están afiliados; la mayoría pertenece a ligas nacionales, estatales o locales.

- Averigüe cómo eligen a los entrenadores y qué tipo de capacitación tienen. Incluso los padres que son entrenadores pueden aprender técnicas eficaces.
- Averigüe cómo se seleccionan los jugadores del equipo. Para que le sea más fácil, pregunte sobre equipos que entrenen cerca de su casa o trabajo a fin de simplificar el tema del transporte.
- Una vez inscripto, acompañe a su hijo a la primera práctica. Es bueno llevarlo o irlo a buscar para saber qué aprende y cómo le va.
- Si algo le preocupa, hable con el padre que asiste al equipo, el entrenador o el administrador.

Los valores y el deporte

Los expertos creen que los deportes son una gran vía para que los niños aprendan el valor de jugar limpio, de establecer metas, de trabajar en equipo y de confiar en la autoridad. Los deportes pueden transmitir valores tanto positivos como negativos. No deje de demostrarles a estos jóvenes deportistas que no cree en ciertos valores negativos, como el uso de esteroides o la intimidación. La opinión de los padres es muy importante para los hijos. No deje de mencionarles que nota lo que aprenden y cómo progresan. Cuando los padres no exageran (“Eres el mejor jugador de todos los tiempos”) sino que dicen lo que ven (“Te concentraste en el lanzador y conseguiste asestar el golpe”), los niños aprenden a confiar en su criterio y escucharán a los padres.

Ayude a su hijo a prepararse para jugar

Si la transición de la casa al partido es tranquila, los niños juegan mejor. Si llegan nerviosos y cansados, les lleva más tiempo jugar bien y meterse en el partido.

He aquí pautas para antes del partido para todas las edades:

1. Dejar todo el equipo preparado la noche anterior para no pasar apuros antes del partido
2. De ser posible, saber contra quién se juega
3. Hablar sobre las virtudes del niño como jugador
4. Dormir bien
5. Comer sano y beber mucha agua
6. Tener una actitud positiva
7. Fijar metas y estrategias para el partido
8. Escuchar música que sirva de inspiración

Consejos para padres:

1. No le recuerde a su hijo lo bueno que era usted en su niñez. Sólo agrega presión.
2. No le recuerde errores anteriores porque se centrará en ellos en lugar de jugar bien
3. Sonríale y deséele un buen partido

Los deportes, ya sean individuales o en equipo, ayudan al desarrollo físico y emocional del niño y constituyen una fuente de satisfacción para toda la vida.

Para mayor información, visite AboutOurKids.org.