

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

VOLUMEN 3, NÚMERO 8

ABRIL DE 2005

## **DEPORTES: MÁS QUE MERA DIVERSIÓN**

### **¿Los deportes marcan una diferencia en la vida de los niños?**

Los deportes son una gran diversión y además, a los niños, los benefician de muchas otras maneras. Los niños que practican deportes fortalecen su cuerpo, adquieren destreza, aprenden a llevarse bien con otros, a manejar los triunfos y las derrotas, a resolver problemas, y desarrollan un sentido de competencia y una autoestima sólida. Además, se ha demostrado que los niños deportistas sufren menos ansiedad y depresión, y tienen menos probabilidades de adoptar conductas de riesgo, como por ejemplo el sexo y las drogas.

### **Cómo lograr que la experiencia deportiva de su hijo sea provechosa**

- Introduzca a su hijo en un deporte que se adecue a sus intereses. Si se trata de un niño pequeño, no se centre en las reglas, ni en llevar la cuenta de los tantos, ni en la competencia. El deporte en que se inicie debe ayudar al niño a usar su cuerpo y a moverse, y el equipo debe ser fácil de manejar. Los niños en edad escolar disfrutan los juegos con reglas y les preocupa saber cómo los juzgan los demás. El trabajo en equipo los ayuda a dominar sus habilidades y les enseña qué es la cooperación, a esperar su turno y a respetar a sus compañeros. Entre los adolescentes, los deportes les dan más oportunidades de usar sus habilidades de comunicación, negociación y liderazgo.
- Aliente a su hijo a probar varios deportes y a pensar en competir recién a partir de los 12 años. Teóricamente, el mejor programa deportivo para niños de 10 años o más debería incluir un deporte individual y uno en equipo por año académico.
- Cerciórese de que las exigencias físicas del deporte estén dentro de las capacidades de su hijo. La especialización precoz y el exceso de práctica y partidos pueden producir lesiones por el uso desmedido de determinadas partes del cuerpo.
- Recuerde que los deportes organizados en equipo no son para todos los niños. Existen muchas otras opciones. Puede alentarlos a probar otros deportes, como los bolos, el golf, la natación, el tenis, la gimnasia, la esgrima o las artes marciales.

### **Cómo encontrar un buen programa deportivo**

Vea cuáles son los programas que ofrecen la escuela, los parques y el departamento de recreación de su ciudad, las organizaciones religiosas, los clubes cívicos y los clubes para niños. En caso de deportes en equipo, consiga información sobre la liga, sus líderes y entrenadores. Si puede, dedíquele tiempo. Infórmese acerca del estilo del entrenador y la filosofía del deporte. Recién entonces, determine si es adecuado para su hijo. Entablar una buena relación con el entrenador es muy especial, ya que éste puede inculcarles un sentido de orgullo y competencia. Cerciórese de que el entrenador haga más hincapié en disfrutar y dominar las capacidades que en ganar a toda costa.

### **Cómo ser un padre participativo**

- No olvide que todos los niños cometen errores. No compare a su hijo con otros niños.
- Apóyelo constructivamente, preparándolo y alentándolo a practicar.
- Estimule a su hijo a ser responsable, a respetar a sus compañeros de equipo, a los entrenadores y a sus rivales.

- Identifique lo que es digno de elogio. Los niños trabajarán más para complacer que para evitar un castigo. Evite el exceso de elogios, ya que el elogio indiscriminado pierde su significado.
- Ayude a los entrenadores asegurándose de que su hijo sea puntual y asista a todos los partidos y las prácticas con el equipo adecuado.
- Acepte las derrotas y alégrese con los triunfos. Recuerde que aceptar que se puede ganar o perder es parte del aprendizaje de las lecciones de la vida.
- Escuche a su hijo y si su interés decae, averigüe cuáles son las razones e intente remediar el problema antes de autorizarlo a dejar la actividad.

### **Tenga presente algunas dificultades comunes**

- Los niños pueden entregarse con dedicación exclusiva y dejar a un lado otros aspectos de su vida. A algunos niños, los compromisos deportivos les exigen tanto tiempo que se les reduce a la mitad el tiempo para jugar. Para encontrar un equilibrio, aliente a sus hijos a desarrollar sus intereses y talentos en otras áreas y a hacer amigos fuera del círculo deportivo.
- Los padres también pueden consagrarle dedicación exclusiva. Algunos se involucran tanto en el deporte de sus hijos que entran en discusiones y se muestran indebidamente agresivos cuando asisten a los eventos deportivos de sus hijos. Otros insisten en que el niño se quede en el partido a pesar de estar lastimado o no sentirse bien. Remarque la importancia del juego limpio más allá de si el equipo está ganando o perdiendo. Hágale saber que el amor y la aprobación de los padres no dependen de su rendimiento.

Los deportes, ya sean individuales o en equipo, colaboran con el desarrollo social, emocional y físico de los niños y son fuente de satisfacción durante toda la vida. El deporte tiene muchas más ventajas que desventajas, por lo que depende de los padres, las escuelas y demás personas relacionadas con los niños que el deporte se convierta en una experiencia provechosa y placentera.

**Escrito y desarrollado por Marianne Engle, Ph.D. y el personal del NYU Child Study Center.**

### **ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER**

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Contamos con una cantidad limitada de estudios clínicos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: español, 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org).

**AboutOurKids.org**  
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

**Changing the Face of Child Mental Health**  
NYU Child Study Center  
577 First Avenue  
New York, NY 10016

*The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.*