



GUÍA ORIENTATIVA PARA PADRES & FAMILIAS

Cómo Apoyar a un Hijo/a Deportista

Estrategias para acompañar el desarrollo deportivo saludable, fomentar la motivación intrínseca y construir un entorno de confianza sin añadir presión innecesaria.

El rol de la familia en el deporte: La participación de los padres es uno de los factores determinantes para la permanencia, el disfrute y el bienestar de los jóvenes deportistas. El objetivo no es presionar hacia la victoria, sino ser un refugio seguro donde el valor del atleta no dependa de un resultado.

1. REORIENTANDO EL LENGUAJE: ¿QUÉ PREGUNTAR Y QUÉ EVITAR?

El tipo de preguntas que haces al finalizar un entrenamiento o competencia moldea la mentalidad de tu hijo/a:

FRASES QUE AUMENTAN LA PRESIÓN	PREGUNTAS QUE FOMENTAN LA AUTONOMÍA
"¿Ganaron?" / "¿Cuentos puntos anotaste?"	"¿Te divertiste hoy?" / "¿Qué fue lo que más disfrutaste?"
"En esa jugada tenías que haber pasado el balón."	"¿Cómo te sentiste en el campo durante el partido?"
"Tu compañero jugó mucho mejor que tú hoy."	"¿En qué sientes que has mejorado esta semana?"
"Con todo lo que invertimos, tienes que dar resultados."	"Me encanta verte jugar y ver tu esfuerzo."

2. LOS 4 PILARES DEL ACOMPAÑAMIENTO SALUDABLE

PILAR 1

Separa la Identidad del Atleta de su Resultado

- Asegúrate de que tu hijo/a sepa que tu amor y aprobación son incondicionales, independientemente de si gana, pierde, comete errores o se queda en la banca.
- Evita reaccionar con frustración o silencio punitivo en el trayecto a casa tras una derrota.

PILAR 2

Respeto el Rol del Entrenador/a

- No des instrucciones tácticas desde las tribunas durante los partidos ("¡Tira!", "¡Corre!"). Esto genera sobrecarga cognitiva y confusión en el atleta.
- Deja las correcciones técnicas al cuerpo técnico; el rol de los padres es el apoyo emocional y logístico.

PILAR 3

Fomenta el Foco en el Proceso y la Autonomía

- Felicita el esfuerzo, la constancia, la actitud deportiva y la resiliencia antes que el marcador o los trofeos.
- Permite que el atleta asuma la responsabilidad de su material, mochila y puntualidad según su edad.

PILAR 4

Gestiona tus Propias Expectativas y Ansiedad

- Asegúrate de no proyectar metas o sueños frustrados propios en la carrera deportiva de tu hijo/a.
- Observa tu comunicación no verbal (gestos de desaprobación, tensión corporal) cuando estés en la grada.

3. SEÑALES DE ALERTA DE EXCESO DE PRESIÓN

1. Cambios de conducta o somatizaciones:

Quejas frecuentes de dolor de estómago o cabeza antes de competir, o ansiedad desmedida por cometer un error.

2. Pérdida del disfrute (Agotamiento/Burnout):

Expresiones reiteradas de desinterés por ir a entrenar o temor a defraudar a la familia tras los eventos.

4. COMPROMISO FAMILIAR DE APOYO DEPORTIVO

AUTORREFLEXIÓN PARA PADRES & MADRES

1. UNA FRASE POSITIVA QUE LE DIRÉ A MI HIJO/A TRAS SU PRÓXIMA COMPETENCIA:

2. UN COMPORTAMIENTO EN LAS GRADAS QUE ME COMPROMETO A AJUSTAR:

3. MI COMPROMISO PRINCIPAL COMO PADRE/MADRE DEPORTISTA:
