

# Como ser un buen PADRE que apoya a su hijo en los DEPORTES

El deporte es una de las fuerzas sociales dominantes y omnipresentes que influyen en la calidad y el carácter de la cultura puertorriqueña. Por consiguiente, los padres tienen una importante responsabilidad social de ayudar a desarrollar el carácter y la ética en los jóvenes a medida que participan en actividades deportivas.

Revise estas sugerencias para la conducta de los padres y el ejemplo que esperamos que usted demuestre en los eventos deportivos. Enseñe a su hijo a ser un buen deportista demostrando que usted es un buen padre que apoya el deporte:

## 15 Sugerencias para apoyar a sus hijos en los deportes

1. Su conducta habla más fuerte y de manera más convincente que cualquier cosa que pueda decir.
2. ¡Sea modesto en la victoria y cortés en la derrota!
3. Actúe con mesura durante los juegos, no importa lo que otros puedan hacer.
4. Cuando el juego está de por medio, también lo está la integridad.
5. Enseñe a su hijo a vivir y jugar con cortesía y a ser un buen deportista.
6. Enseñe a su hijo a ser justo en el deporte, a no usar artimañas
7. No interrumpa a los entrenadores en las prácticas y juegos, pero en la ética, no pierda tiempo de hacerlo.
8. Si su hijo ya no disfruta un deporte, es mejor aceptarlo que forzarlo a participar.
9. Refuerce las destrezas y el espíritu deportivo de su hijo antes y después de cada juego. Así, él o ella será un ganador, incluso en la derrota.
10. Felicite a su hijo, a sus compañeros de equipo y al equipo contrario por su esfuerzo.

11. Elogie a los jugadores de ambos equipos por sus jugadas sobresalientes y su demostración de espíritu deportivo.
12. Aplauda las buenas decisiones de los árbitros. No diga nada sobre los errores de los árbitros.
13. Trate a los equipos contrarios y a los árbitros como invitados. Ponga toda su atención y cortesía a su disposición.
14. En vez de criticar, converse con su hijo después de un juego y pregunte:

¿Te divertiste? ¿Hiciste tu mayor esfuerzo? ¿Qué aprendiste que te ayudará a mejorar?

15. Si no está seguro de cómo manejar una situación, pregúntese: “¿Podría esto avergonzar a mi hijo o al equipo?” “¿Cómo me sentiría si mi acción se reportara en la televisión o el periódico?” “Si todo el mundo lo hizo, ¿será algo bueno?” “¿Qué haría la persona que es mi modelo a seguir?”

### ¿Qué tan buen padre es usted apoyando el deporte?

Conteste las siguientes preguntas utilizando una escala del 1 al 5 (1= necesita mejorar, 5= excelente)

Motivo a mi hijo a seguir las reglas de juego.	1	2	3	4	5
Motivo a mi hijo a respetar los árbitros.	1	2	3	4	5
Motivo a mi hijo a tratar a los atletas del equipo contrario con respeto.	1	2	3	4	5
Motivo a mi hijo a manejar los triunfos y las derrotas de manera adecuada.	1	2	3	4	5
Soy un buen ejemplo para mi hijo respecto a la deportividad.	1	2	3	4	5
Hago más énfasis en el desarrollo de habilidades y en la diversión que en el ganar.	1	2	3	4	5
Tengo expectativas atléticas reales para mi hijo.	1	2	3	4	5
Permito que mi hijo sea responsable de prepararse mental y físicamente para el juego.	1	2	3	4	5
Evito entrenar a mi hijo si él o ella tienen entrenador.	1	2	3	4	5
Apoyo a mi hijo, independientemente del equipo que gane.	1	2	3	4	5
Tengo mi punto de vista sobre las victorias, las derrotas y los trofeos.	1	2	3	4	5
Responsabilizo a mi hijo por su falta de integridad en el deporte.	1	2	3	4	5
Enseño a mi hijo a lidiar con las malas jugadas y con oponentes injustos.	1	2	3	4	5

## Los seis pilares del carácter

**Confiabilidad:** Estar a la altura de los ideales de la ética y la deportividad. Aspirar a la victoria con honor.

**Respeto:** Ser cortés en la victoria, aceptar la derrota con dignidad.

**Responsabilidad:** Ejercer el autocontrol. Informar la mala conducta a las autoridades correspondientes.

**Justicia:** Adherirse a un alto nivel de juego justo. Practicar la deportividad, no la astucia.

**Bondad:** Ayudar a los oponentes. Poner su bienestar moral por encima de los deseos y las presiones de ganar.

**Civismo:** respetar la autoridad. Obedecer las reglas porque se cree firmemente en lo que representa

## Sea un líder

Los mayores logros en el deporte se obtienen mediante el uso de un enfoque que enseñe, fomente, promueva y modele (**Teach, Enforce, Advocate, Model, T.E.A.M** por sus siglas en inglés) el buen carácter y el compromiso con el ideal de logara la victoria con honor.

## Enseñe a su hijo que el carácter cuenta

Permita que su hijo entienda que el carácter cuenta, que la felicidad duradera depende de quien el o ella es y no de lo que tiene o puede hacer.

Demuestre a su hijo que las personas de carácter entienden la diferencia entre el bien y el mal porque son guiados por los valores éticos.

Use los seis valores pilares, relatos personales, historias y acontecimientos actuales cuando hable con su hijo sobre el carácter.

## Fomente los seis pilares del carácter

Establezca normas de conducta claras e imponga consecuencias que sean justas y coherentes.

Demuestre valor y firmeza al hacer cumplir los valores fundamentales, incluso cuando sea difícil.

Recompense la buena conducta con el reconocimiento positivo.

Desaliente la mala conducta con la corrección y disciplina inmediata.

## **Promueva el carácter**

Sea un defensor enérgico del carácter y de la deportividad en todo lo que dice y hace.

Sea claro y firme en que usted desea y espera que su hijo demuestre los seis pilares del carácter en todo momento.

Absténgase de ser neutral sobre el buen carácter o indiferente sobre la conducta impropia.

## **Sea un modelo de la buena conducta**

Esfuércese para que sus acciones honren los seis pilares en todo momento.

Todo lo que usted dice y hace envía un mensaje acerca de sus valores y su carácter. Asegúrese de que sus acciones refuercen sus lecciones.

Cuando usted cometa un error, actúe como quiere que su hijo lo haga. Asuma la responsabilidad, pida disculpas de manera sincera y comprométase a hacerlo mejor.

