

¿Qué gana tu hijo cuando lo castigas sin entrenar?

LA OPINIÓN

Yolanda Cuevas Ayneto*

¡Castigado! Esta semana, ni entrenas ni hay partido, así aprenderás...

Todos conocemos esta frase pero, ¿sirve de algo? Sabemos la gran lista de beneficios físicos, que tiene el deporte:

- Fortalece los músculos y huesos
- Previene la obesidad
- Previene el riesgo de enfermedades tales como la diabetes
- Puede corregir posibles defectos físicos
- Ayuda a coordinar sus movimientos
- Estimula la higiene y la salud
- Duermen mejor ... pero, ¿cómo herramienta educativa y psicológica?

Aprenden a socializarse con nuevos compañeros, a ganar y compartir triunfos, a perder y saber tolerar la frustración, experimentar emociones, controlar la impulsividad en unos casos y a vencer la timidez en otros, reducir la ansiedad, respetar las normas, al entrenador, jugadores, rivales y a los árbitros, aumentar su confianza porque de

cada uno de ellos depende el resto del equipo, se crean lazos de ayuda entre ellos, se fomenta la colaboración, se promueve una mejor gestión del tiempo al tener que estudiar o hacer deberes, les enseña a fijar metas, les desarrolla habilidades como el pensamiento estratégico, la capacidad de liderar, desarrolla la pertenencia a un grupo con intereses y objetivos comunes, enseña a ser responsables y a cumplir con lo que uno se compromete y se comienza a desarrollar el hábito deportivo.

El cerebro de un niño/a deportista es más activo, la atención y concentración toman protagonismo, escuchan, asimilan, actúan según directrices de sus entrenadores y a la vez se centran en los movimientos sin perder de vista a sus compañeros, es su día a día en el entrenamiento

Su práctica fomenta el ser perseverante, tolerar el error propio y el de los compañeros y aprender de ellos como parte del proceso de aprendizaje, se sienten de este modo protagonistas activos de su aprendizaje repercutiendo de una manera valiosísima en

su autoconfianza, autoconcepto y autoestima compañeros de viaje a lo largo de toda sus vidas.

Cada día que privas a tu hijo/a de la práctica deportiva impides su desarrollo físico, mental y de su larga lista de beneficios. Desde pequeños la clave es establecer los límites con firmeza y alternativas educativas ingeniosas para que el castigo sea la excepción y no la regla. Y en muchos casos el castigo, extingue la conducta de manera puntual pero la raíz del problema no se soluciona y muchos niños/as que, pese a ello siguen "haciéndola" cuando pueden o cuando creen que no les ven.

El castigo de moda: «Te dejo sin...» Está demostrado que no es efectivo y de allí conocidas expresiones –«le da igual que le dejes sin...»– porque para que sea castigo educativo tiene que suponerle esfuerzo lo que le ayudará a autocontrolarse. Si le castigas sin ir a entrenar no solo no hace esfuerzo por ello sino que le privas del esfuerzo que tenía que hacer por desplazarse, dejar de hacer lo que estaba haciendo, cumplir con el compromiso que tiene con sus compañeros etc... es decir fomentas la no responsabilidad.

Reflexión, pautas claras y diálogo en el momento adecuado para transmitir las normas es la clave para un nuevo comienzo.

* Psicóloga

Socia de número +ADA



Ayer, en la típica **reunión de padres** (en mi caso infantiles), se tocó el tema de los estudios y de que se les controlarían las notas para jugar o no el partido del fin de semana. La mayoría de padres asintieron aprobando la medida, pero yo me negué en rotundo.

Verán, tengo un hijo que suspende, como todo el mundo, las asignaturas que no le gustan o le dan más pereza, o para las que no tiene ningún talento. La responsabilidad de ello es mía y sólo mía. Está bien que les inculquen el deporte desde el estudio, pero después de leer un **artículo de una compañera** de certificación, **la psicóloga "Yolanda Cuevas"** (le pedí permiso para publicarlo porque creo que simplemente es genial), intentaré que hagamos una pequeña reflexión. Todo el mundo tiene derecho a pensar sobre el tema lo que considere oportuno y mejor para sus hijos:

¡CASTIGADO! ESTA SEMANA NI ENTRENAS, NI HAY PARTIDO, ASÍ APRENDERÁS....

Todos conocemos esta frase pero, ¿sirve de algo? Sabemos la gran lista de beneficios físicos que tiene el deporte:

- fortalece los músculos y huesos.
- previene la obesidad.
- previene el riesgo de enfermedades tales como la diabetes.
- puede corregir posibles defectos físicos.
- ayuda a coordinar movimientos.
- estimula la higiene y la salud.
- duermen mejor...

Pero, ¿y cómo herramienta educativa y psicológica? El cerebro de un niño/a deportista **es más activo, la atención y la concentración toman protagonismo**, escuchan, asimilan, actúan según directrices de sus entrenadores y a la vez se centran en movimientos sin perder de vista a sus compañeros. Es su día a día en el entrenamiento.

Su práctica fomenta el **ser perseverante, tolerar el error propio y el de los compañeros y aprender de ellos** como parte del proceso de aprendizaje. Los niños se sienten de este modo protagonistas activos de su aprendizaje repercutiendo de una manera valiosísima en su **autoconfianza, autoconcepto y autoestima**, compañeros de viaje a lo largo de todas sus vidas.



Cada día que privas a tu hijo/a de la práctica deportiva impides su desarrollo físico, mental y de su larga lista de beneficios. Desde pequeños la clave es establecer los límites con firmeza y alternativas educativas ingeniosas para que **el castigo sea la excepción y no la regla**. En muchos casos, **el castigo extingue la conducta** de manera puntual, **pero la raíz del problema no se soluciona** y muchos niños/as siguen “haciéndola” cuando pueden o cuando creen que no les ven.

El castigo de moda: “Te dejo sin...” Está demostrando que no es efectivo y de allí conocidas expresiones: **“le da igual que le deje sin...”** Porque para que sea castigo educativo tiene que suponerle un esfuerzo, algo que le ayuda a autocontrolarse. **Si le castigas sin ir a entrenar** no sólo no hace el esfuerzo que tenía que hacer para desplazarse, sino que además deja de hacer lo que estaba haciendo, no cumple con el compromiso que tiene con sus compañeros etc... Es decir, **estás fomentando la no responsabilidad**. **Reflexión: pautas claras y dialogo en el momento adecuado** para transmitir las normas es la clave para un nuevo comienzo.

Aprenden a socializarse con nuevos compañeros, a ganar y compartir triunfos, a perder y saber tolerar la frustración, a experimentar emociones, a controlar la impulsividad en unos casos y vencer la timidez en otros, a reducir la ansiedad; a respetar las normas, al entrenador, a los jugadores rivales y a los árbitros. **Aprenden a aumentar su confianza** (porque de cada uno depende el resto del equipo), se crean lazos de ayuda entre ellos, **se fomenta la colaboración, se promueve una mejor gestión del tiempo** al tener que estudiar o hacer deberes, les enseña a fijar metas, les

desarrolla habilidades como el pensamiento estratégico, la capacidad de liderar, **se les desarrolla pertenencia a un grupo** con intereses y objetivos comunes, **se les enseña a ser responsables** y a cumplir con lo que uno se compromete y se comienza a desarrollar el hábito deportivo.

Entonces, **desde mi punto de vista como padre, como entrenador y como coach deportivo, ¿qué ganas castigando a tu hijo sin entrenar o jugar? ¿tendrá más tiempo para estudiar?** Posiblemente sí, pero ¿usará ese tiempo para ello? Los expertos dicen que hay un límite, que cada 45 minutos se debe dar un descanso, ¿entrenando a media tarde en lo que les gusta y les motiva? Si tu hijo está muy comprometido con el grupo, con su deporte, con darlo todo entrenando...



¿Qué mensaje le estamos dando si le quitamos, por ejemplo, el partido? ¿se ha esforzado? ¿ha cumplido con su compromiso? ¿crees que debería obtener su premio y apoyarlo el sábado en la competición? El día es sobradamente largo para que dé tiempo a todo, sólo hace falta un plan de acción para que organicen su tiempo, para que aprendan a hacerlo. Dejemos que desarrollen su talento, que experimenten para encontrarlo. No digo que vivan del deporte y menos del nuestro, aunque quién sabe si algunos se ganarán la vida con esto el día de mañana...ya sea jugando, entrenando, arbitrando etc. Lo que sí creo es que esta forma de aprendizaje les puede aportar otras muchas cosas en su vida.

Nuestra educación está hecha para sacar personas en serie con un pensamiento y habilidades comunes. Empecemos a dejar volar el talento de las personas para que luchen por sus sueños. **¿Os preguntáis que notas sacaban Rafa Nadal, Miguel Induráin, Michael Phelps, etc...? ¿Y si sus padres hubieran coartado su talento por un par de suspensos de mates?** Lo que la sociedad se hubiera perdido...

Pensar que **cuando castigáis a vuestro hijo, castigáis a todo el grupo:** al entrenador y a los padres que no lo hacen. Porque todos somos una gran familia con la que nos comprometemos al inicio de la temporada y **si un miembro de ella falla, todos lo sufrimos.**