

## ¿Sabías que el deporte desarrolla las habilidades sociales de tus hijos?

**La pertenencia e identificación con el grupo, en este caso deportivo, potencia su capacidad para trabajar en equipo, una habilidad necesaria y muy valorada en nuestra sociedad actual, en todas sus facetas.**

Con el deporte, los chavales aprenden que no siempre se gana, sino que también se pierde. Freepik

Si ya lo decía Juvenal en los primeros siglos de nuestra era: “Mens sana in corpore sano”; y la frase ha hecho tanta fortuna que no necesita traducción. Tampoco vamos a insistir en **los beneficios que la práctica del deporte reporta en la salud** de nuestros hijos: que favorece su desarrollo físico, que **previene las enfermedades cardiovasculares y combate la obesidad...** Pero sí queremos y debemos destacar su **enorme potencial en el proceso de adquisición de hábitos saludables y de sus habilidades sociales.**

El deporte, como rutina

Lo ideal sería que el deporte fuera **una más de las rutinas familiares**, y, en este sentido, todavía podemos desarrollar numerosas actividades físicas al aire libre. Correr, saltar, nadar, jugar al fútbol, patinar... **El juego y la diversión pueden actuar como auténticos propulsores, a la hora de introducir a los chicos en la práctica de algún deporte** –por supuesto, respetando siempre sus aficiones y adaptado a su edad y condición física–. Y si es en equipo, mejor que mejor.

Trabajo en equipo, reglas y normas

La pertenencia e identificación con el grupo, en este caso deportivo, potenciará **su capacidad para trabajar en equipo**, una habilidad necesaria y muy valorada en nuestra sociedad actual, en todas sus facetas. Además, dicen los especialistas que **aprenden a valorarse y a integrarse con mayores posibilidades de éxito en el denominado ‘grupo de iguales’**. **El verse obligados a respetar unas normas** -entrenamientos, las reglas del juego-, imprescindibles para conseguir una meta común, **les ayuda a encajar con mejor talante las propias normas de la convivencia familiar y del ámbito escolar.**

No siempre se gana

Además, aprenden rápido una lección no siempre fácil de asimilar: que **en el deporte, como en la vida, no siempre se gana, que también se pierde**, lo que les permite afrontar y **superar con**

**menor dramatismo sus frustraciones.** Y ahí estamos los padres, completamente entregados a sus entrenamientos, para mandarles **mensajes de refuerzo cuando ganan**, por haber ganado, **pero también cuando pierden, por haberlo intentado.** Lamentablemente, algunos padres no tienen muy claro el significado de este concepto y **presionan a sus hijos sin piedad** y sin darse cuenta de que con esta actitud, lo único que consiguen es **socavar la motivación y la autoestima de sus hijos.**

Esfuerzo, disciplina y respeto

Sentirse parte del equipo es una sensación muy gratificante para un niño, pero, como en cualquier otro colectivo, siempre hay conflictos que deberán aprender a resolver –por el bien de todos– a través del diálogo y la negociación. Y todavía quedan tres valores por descubrir: **esfuerzo y disciplina, básicos para cualquier empresa en esta vida, y respeto.** Respeto a los compañeros, al entrenador, a padres y profesores... y a los rivales.