

El deporte es de suma importancia para nuestros hijos: en primer lugar, a nivel psicológico el deporte les ayudará a enfrentarse a la competición, a plantearse diferentes metas, los hará más fuertes y, además les ayudará en algo tan importante como es el trabajo en equipo y la comunicación con sus compañeros. En segundo lugar, a nivel físico se trata de una cuestión de educación de la salud.: El deporte prevendrá contraer todo tipo de enfermedades, pues la salud de nuestro hijo y su condición física será mucho mejor; se combatirán algunas enfermedades que cada vez son más frecuentes en los más pequeños , como la obesidad mórbida.

Ante esto, una de las cuestiones que, como padres se nos puede plantear es: ¿Cuál de las actividades físicas o deportivas son las mejores para nuestros hijos?

Lo más importante, es que el niño se divierta, que relacione el deporte con ocio y diversión, y así asistirá con asiduidad y regocijo a esta actividad. Generalmente, los deportes en equipo se acercan más a esta característica.: Fútbol, baloncesto, hockey o voleibol son algunos de los deportes en equipo preferidos por los más pequeños. La relación que se crea en el terreno de juego entre compañeros es ideal para que el niño aumente su empatía y sus relaciones sociales. La competitividad y compenetración de cada entrenamiento o partido hará a tu hijo saber comunicarse, comprender y relacionarse con los demás. Si nuestro hijo no presenta ningún problema físico que le exija algún entrenamiento específico o le aparte de éste, la frecuencia con la que realice las actividades deportivas sólo dependerá de sus ganas y del tiempo libre con el que cuente, pudiendo llegar incluso a practicarse todos los días.

Hay que tener en cuenta que el niño está formándose físicamente: su metabolismo cambia, crece. El deporte, le ayudará también en este ámbito. Su constitución física será mejor y el metabolismo cambiará, será más sano, más fuerte y con una buena salud. Hay que buscar que el deporte que practique se encuentre en el ámbito de ejercicios cardiovasculares, es decir, que conlleve correr, mover todo el cuerpo; presentar destreza con las extremidades, entre otros.

En otro aspecto, es destacable mencionar que el deportista de élite se forma desde pequeño, rara vez un deportista de élite comienza su actividad en la edad adulta, por ello, y de esta manera, con la práctica de ejercicio físico abriremos más puertas a nuestro hijo en un futuro; conoceremos sus capacidades y actitudes y fomentaremos aquello en lo que destaque.

Es posible que encontraremos en nuestro hijos un talento natural para algún deporte y podremos descubrirlo y fomentarlo, sin embargo, de igual manera debemos fomentar sus capacidades artísticas como una sensibilidad especial para la pintura o para la música.

Cabe mencionar que es necesario andar con “pies de plomo”, tener control y marcar unos límites. Si tan beneficioso es el deporte para nuestros hijos, hay que evitar que se convierta en una carga; es completamente desaconsejable si los forzamos ante su descontento a practicar algún tipo de deporte. Debe primar por encima de todo que el niño este divirtiéndose con el ejercicio físico, que sea para él un juego. Obsesionarlo o persuadirlo para la práctica de un deporte en concreto o la desmesura de algún otro sólo conseguirá apartarlo de éste. Además, si es el propio niño el que encuentra en el deporte su única diversión, también será importante que los padres lo frenen y le recuerden que hay otras muchas actividades y obligaciones que realizar como el no descuidar sus estudios o salir a jugar con sus amigos.

En otro aspecto, no hay ningún deporte que sea más adecuado para niños que para niñas o viceversa. Ambos sexos decidirán qué ejercicio les conviene según sus apetencias y cualidades.

En definitiva, **el deporte será un aliciente idóneo para la educación de nuestros hijos y para un crecimiento sano, saludable y divertido.**