



CONSTRUYENDO AUTOCONFIANZA

Tips para apoyar a nuestro hijo deportista



Escúchalo

y hazle sentir importante.

Valida sus emociones

¿Cómo te sentiste hoy en tu entrenamiento/competencia? "Entiendo que te sintieras así, puedes hablar-me de ello"



Apóyalo

como padre/madre. Quien corrige técnica, táctica es el entrenador.

Dale su espacio

y mantente pendiente de él/ella. "Disfruta tu entrenamiento/competencia, estaré pendiente de ti".

Apoyo incondicional

sin importar los resultados, lo que importa es el esfuerzo y disfrute de su deporte.

Cuida tu lenguaje

verbal y corporal, transmítele confianza y seguridad.



Valora su esfuerzo

¡Qué buena actitud tuviste hoy, no te rendiste!

Guíalo

para que prepare sus implementos deportivos.

No lo compares

refuerza su avance en su propio proceso.

Exalta

sus fortalezas y cualidades en el deporte y como persona.

