

# RECETAS PARA PADRES

SWIMIND

Grupo de Psicología Especializado  
en Deportes Acuáticos

# RECETAS PARA PADRES

- 1. **ES IMPORTANTE** que sepa que el 1º OBJETIVO DE SU HIJO/A TIENE QUE SER...

## **DISFRUTAR.**

Tanto si su hijo/a ha hecho una buena competición como si no, lo primero que tiene que recordarles es que está allí para pasárselo bien, disfrutar del ambiente de la competición y de lo que SWIMIND esta haciendo.

- **CUANDO LAS COSAS SALEN COMO UNO PENSABA.** Si las cosas salen bien, implica que ha habido un pensamiento y sentimiento positivo hacia ellas. Si usted lo tiene, comuníquesele a su hijo/a, ellos tienen que estar informados y saber que hay alguien que confía en él/ella y en sus capacidades para afrontar la competición.

# RECETAS PARA PADRES

- A veces, basta con estar a su lado para que se sientan apoyados, pero en otras ocasiones una buena charla tranquilizadora actúa como la pócima mágica de Asterix y Obelix. Es decir, averigüe las necesidades de su hijo/a e intente suavizarlas. No se desahogue con él/ella, ya bastante tiene con sus nervios...
- **2. CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO UNO PLANEABA.** Una mala salida, se le han caído las gafas, no ha nadado tan bien como él/ella sabe, se notaba desconcentrado... todas estas situaciones pueden pasarle a cualquiera. Recuerde que **NORMALIZAR** estos acontecimientos va a quitarle importancia, por un lado, y hacer ver a su hijo/a que estas situaciones pueden pasarle a cualquier otro nadador, somos humanos y tenemos el derecho de equivocarnos y poder

# RECETAS PARA PADRES

- ¿Qué decir en estos momentos? **REFORZAR Y SEÑALAR LOS PUNTOS BUENOS** que su hijo/a ha tenido, quitando importancia a los errores cometidos. Esto no solo va a ayudar a que su hijo/a pase el mal trago más rápidamente sino que va a predisponerle y a motivarle en futuras ocasiones para que adquiriera una actitud de luchador/a ante las complicaciones que se desarrollen a lo largo de su vida.
- Si no podemos evitar ver los puntos negativos de las situaciones, es mejor que no los diga y que se limite a citar competiciones pasadas con éxito y que se puedan repetir en un futuro.
- No se invente cosas para decirle a su hijo/a.... ellos les conocen igual que usted les conoce a ellos, saben cuando está mintiendo!!

# RECETAS PARA PADRES

- Recuerde que el principal objetivo ante unos resultados negativos es que no se repitan en las sucesivas pruebas ni en las sucesivas competiciones, para ello, ayude a su hijo a desconectar de los pensamientos negativos que le invaden y a pensar en lo positivo que tiene el nadar otra prueba, que la vea como otra oportunidad.
- **3. EDUQUE CON EL EJEMPLO.** Recuerde que en las gradas estarán sentados con otros padres de otros nadadores y lo más probable es que su hijo/a les esté observando de vez en cuando. Sean pacientes y demuestren una conducta ejemplar, recordando que las miradas tienen que estar puestas en sus hijos, no en ustedes.

# RECETAS PARA PADRES

- **4. DISFRUTAR ES TAMBIÉN PARA LOS PADRES.** Si tiene que estar horas sentado en una grada, piense que a parte de ser una oportunidad para ver a su hijo, también puede ver a otros nadadores, a compañeros de su hijo/a en acción. Esto puede dar lugar a comparaciones, intente evitarlas si sabe que sus comentarios pueden llegar a ofender a terceros.
- A usted no le gustaría escuchar comentarios negativos de la valía de su hijo/a como nadador/a, pues aplíquese el cuento. Disfrutar de las pruebas y de la compañía de otras personas es también su cometido como padres. En su tiempo de ocio, aunque tenga que estar en una competición, aproveche a hacer nuevas amistades, hablar con otros padres y compartir opiniones.

# RECETAS PARA PADRES

- Cambie el “Tengo que ir a ver a mi hijo/a” por el “Quiero ir a verle!!”, no lo vea como un sacrificio, véalo como algo que le va a enriquecer a usted tanto como a su hijo/a.

**APROVECHE CADA  
MINUTO DE LA  
COMPETICIÓN TANTO  
COMO LO  
APROVECHARÍA SU  
HIJO O HIJA!!**

SWIMIND

SWIMIND

**GRUPO DE PSICOLOGÍA  
ESPECIALIZADO DEPORTES  
ACUÁTICOS**