

Healthy You

Los deportes de equipo pueden ser un jonrón para la salud de su hijo

Por Teddi Nicolaus

Como padre o madre, dedica mucho tiempo y energía a proteger la salud y el bienestar de sus hijos. Se preocupa de su seguridad, sus notas, sus amistades y hace todo lo posible para desviarlos de las drogas y el alcohol. Con tantas preocupaciones, ¿no sería bueno que hubiera algo que pudiera ayudarle a aligerar la carga? Por fortuna, sí lo hay.

La investigación muestra que ser parte de los deportes de equipo puede tener beneficios inmediatos y a largo plazo para los niños. Además de hacer amistades duraderas y divertirse, practicar deportes puede crear el hábito de hacer actividad física. Entre otros beneficios, también puede promover la salud de los huesos y el acondicionamiento cardiovascular.

Y ya sea que jueguen fútbol, softbol, lacrosse, básquetbol improvisado o alguna otra actividad, los niños que practican deportes tienden a tener mejores notas, mayores niveles de aprovechamiento académico y una mayor probabilidad de graduarse de la secundaria.

Los deportes también son buenos para la salud mental. La ciencia demuestra que los niños que practican deportes tienen mejor autoestima, menor riesgo de consumir drogas y alcohol, y menores índices de ansiedad, depresión y suicidio.

“Aprendes un poco sobre resiliencia, perseverancia, trabajo en equipo y cómo gestionar el éxito y el fracaso,” dice David Soma, MD, médico deportivo pediátrico



de la Mayo Clinic en Rochester, Minnesota. Practicar deportes les enseña a los niños a administrar su tiempo y a equilibrar las prioridades, al mismo tiempo que promueve habilidades importantes para la vida, como el autocontrol, el liderazgo, la empatía y el respeto. Aprenden lo que significa jugar limpio y saber perder, incluso cuando las cosas no salen como ellos quisieran.

“Puedes aplicar a tu vida lo que aprendiste en los deportes,” afirma Soma. “Todos los beneficios de participar en deportes, en conjunto, son verdaderamente increíbles.”

Practicar deportes debe seguir siendo divertido y seguro

Los médicos recomiendan exponer a los niños a una gama de actividades físicas distintas. La mayoría de los niños está lista para los deportes organizados a los 6 años. Los estudios demuestran que los niños que practican diferentes tipos de deportes antes de la preadolescencia tienen menos probabilidad de perder el interés.

“No deberíamos presionar a nuestros hijos a que hagan lo que no disfrutan o aquello para lo que no tienen habilidades, pero, al mismo tiempo, centrarse en solo un deporte a una edad temprana aumenta el riesgo de sufrir lesiones porque se repiten los mismos tipos de movimientos una y otra vez durante muchos años,” dice Soma. “También implica un posible desgaste, lo cual no está bien.”

Por esos motivos, la Academia Americana de Pediatría aconseja que los niños no se especialicen en un solo deporte sino hasta los 15 años. De hecho, estudios demuestran que los atletas que participaron en una gama de deportes, pero no se especializaron hasta después, tuvieron más probabilidad de tener éxito que quienes se especializaron a una edad temprana.

Recuerde que el cuerpo de su hijo cambia con el crecimiento. Algunos niños pueden ser altos para su edad en la infancia, pero menos que el promedio posteriormente, lo que puede alterar su éxito en un deporte. Y para lo que son buenos a los 6 años, podría no ser así cuando tienen 16.

“Algunos niños podrían ser más rápidos o fuertes, u otras cosas,” indica Soma.

>> Conozca más y encuentre oportunidades en cuanto a deportes juveniles en www.ymca.org.



“Mientras más se diversifican, más oportunidades tendrán de tener éxito. También les enseña a moverse diferente, utilizar grupos musculares diferentes y aprender habilidades diferentes.”

Si su hijo no disfruta de participar en un deporte, no lo obligue a seguir practicándolo, aconseja Soma.

“Hay mucha ansiedad y nerviosismo al probar cosas nuevas,” afirma. “Si prueban con el fútbol y no les gusta, pruebe con algo diferente.”



Es tarea de todos o, al menos, de un pequeño equipo

¿Qué debe hacer si tiene más de un hijo y todos participan en deportes el mismo día y al mismo tiempo?

Soma recomienda hacer equipo con otra familia o recibir la ayuda de abuelos, tías, tíos y amistades para ayudarles a sus hijos a llegar a sus partidos o prácticas.

“Y a veces significa dividir y conquistar, donde un padre lleva a un niño y otro padre lleva a otro,” dice Soma. “Sí es trabajo de todos cuando tiene varios hijos y una vida muy ocupada, pero debe comprometerse y priorizarlo.”

Si bien puede ser necesario usar una pizarra para llevar un orden, todo el ajetreo tendrá recompensas al final para sus hijos, afirma.



Las fotografías e ilustraciones son cortesía de iStockphoto: nadadora por FG Trade; jugadoras de básquetbol, Monkeybusinessimages; niños celebrando, FatCamera; ilustraciones, Rakdee.