

¿Qué deporte es mejor para mi hij@?

Por: Lic. Marcela Ochoa Nadal.



Deportes adecuados para cada edad, tipo de personalidad y necesidad.

La práctica de algún deporte en edades tempranas es de gran importancia para el desarrollo del niño, en el aspecto físico, afectivo, social y cognoscitivo, ya que sólo a través del movimiento y del juego, vivirá experiencias y estimulaciones que impulsarán todos estos aspectos. El deporte desarrolla en el niño capacidades como la percepción espacial y temporal, la coordinación

ojo-muscular, la agilidad, el equilibrio y lo pone en contacto con nuevos lenguajes verbales y corporales. En el aspecto social, le permite desempeñar diferentes roles en el grupo, asumir ciertas responsabilidades, vivir situaciones que le producen nuevos sentimientos, así como comprender y seguir normas establecidas; todas estas experiencias le ayudan a superar los diferentes retos y sus posibles éxitos o fracasos. El aspecto físico y psicomotor se ve impulsado en el movimiento de cada una de las partes del cuerpo y de su totalidad, así como el control y manipulación de objetos, además favorece el crecimiento debido a que el ejercicio aporta factores estimuladores sobre el tejido óseo y muscular.



Otros de los beneficios que experimentan los niños al realizar deporte son:

- * **Impulso del desarrollo psicomotor, psicosocial y cognitivo.**
- * **Adquieren disciplina, aprenden a seguir reglas y a respetar a la autoridad.**
- * **Superan la timidez y aprenden a socializar sin temores.**
- * **Adquieren el sentido de equipo evitando el individualismo.**
- * **Potencializa la implementación de hábitos saludables e higiénicos.**
- * **Desarrolla el sentido de responsabilidad y el compromiso.**
- * **Aumenta el autoestima, la autoaceptación y la confianza en sí mismo.**
- * **Les permite enfrentar temores y superar retos.**
- * **Favorece la salud física y mental.**
- * **Incrementa el crecimiento óseo al aumentar el ancho y la densidad de los huesos.**

Antes de iniciar con la práctica de cualquier deporte se aconseja consultar al médico para conocer las condiciones generales de salud y saber qué deporte es el más conveniente para cada edad y estado físico. Cuando pensamos en que nuestro hij@ comience con la práctica de algún deporte, viene a nosotros la siguiente pregunta ¿Qué deporte es mejor? Existe una infinidad de deportes adecuados para cada edad, tipo de personalidad y necesidad. Por ejemplo, un niño tímido podría ayudarle un deporte de equipo que le permita socializar con otros niños. A un niño perezoso le serviría un deporte individual que le obligue a esforzarse.

Los niños deben practicar el deporte que les guste a ellos, no a sus padres, aunque los padres deben influenciar y dirigir esta decisión a partir de los intereses y preferencias del niño, jamás hay que obligarlos a que hagan algo

que no les guste. Es normal que el niño empiece en el deporte influenciado por los amigos, por los medios de comunicación o por sus padres, pero debemos tener en cuenta que el niño, ante todo, debe divertirse y debe contar con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres para garantizar un buen inicio, constancia y éxito en la práctica deportiva. A continuación encontrarás algunos aspectos a considerar en la elección de la actividad deportiva de tu hij@ de acuerdo a su edad.

Para niños de 3 a 5 años de edad es necesario considerar deportes que favorezcan aspectos importantes en el desarrollo del pequeño, como son la coordinación, la resistencia, la disciplina y la relación entre el esfuerzo y resultado. La natación es un excelente deporte para estas edades. Para niños de 5 a 7 años de edad puede ser un deporte que impulse sus capacidades individuales y

que a la vez lo apoye en la socialización, por lo que lo ideal sería que realizara un deporte individual y otro colectivo. Para niños de 8 y 9 años dependerá de la preferencia de los niños por deportes de diversión o de competencia ya que para competir en el deporte es necesario un mayor esfuerzo, compromiso, constancia y disciplina. Elegir el deporte más adecuado para los hijos exige que conozca sus gustos, sus capacidades corporales, posibilidades, su carácter y sus necesidades y estos tips te podrían ayudar:

- * **Para niños con excelente coordinación son excelentes los deportes de equipo como el voleibol, el baloncesto o el fútbol.**
- * **Para niños inquietos o nerviosos o con déficit de atención pueden practicar siempre y cuando estén motivados, el atletismo o la natación.**
- * **Para niños perfeccionistas, con autocontrol y con tolerancia a la frustración, lo mejor son los deportes individuales como la gimnasia deportiva, el tenis infantil o las artes marciales.**
- * **Para niños fuertes y con buena forma Física, se puede optar por deportes como el boxeo, el futbol americano o el rugby.**

El deporte es fundamental en todos los aspectos del desarrollo y muy gratificante para todo aquel que lo practique, pero debe ser supervisado por un experto, con amplio conocimiento para guiar mejor su desarrollo.

Existen diferentes tipos de deporte, por

ejemplo: el deporte recreativo, es aquel que se practica por placer y diversión, sin ninguna intención de competir, en cambio el deporte competitivo es el que se practica con la intención de vencer a un adversario o de superarse así mismo. También existe el deporte educativo, en el cual la pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo. Y por último el deporte por salud, es decir aquel cuyo objetivo es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida favoreciendo la condición física.

Si deseas mejorar la calidad de vida de tu hij@ e impulsar su desarrollo es necesario que lo motives en la elección y participación en alguna actividad deportiva que cumpla con sus gustos e interés y que le permita divertirse. No olvides la frase “Hay que predicar con el ejemplo” y para motivarlo también deberás practicar alguna actividad física que los impulse a seguir tus pasos, puedes ayudarte de la misma escuela donde asisten tus hijos, algunas escuelas cuentan con clases de educación física o actividades deportivas en las que puedes inscribirl@, también puede asistir a algún club deportivo o parque, no olvides acompañarl@ para que juntos disfruten de los beneficios del deporte.



Si deseas más información contáctanos: nutrisakids@nutrisa.com
o a los teléfonos 5424 6681 ó 5424 6600 ext. 6681 .