

Padres de familia

Cuidar para triunfar: Salud mental y autocuidado en el atleta

***MENTALMENTE
FUERTES***

¿Qué es el autocuidado en el Deporte?

El autocuidado **no es solo descansar**; es el conjunto de acciones intencionadas para *preservar la salud física, emocional y mental.*



El rendimiento es la punta del iceberg;

El autocuidado es la base.

Un atleta *agotado emocionalmente*
tiene mayor riesgo de lesiones físicas.



El autocuidado empieza
con el ***ejemplo de los
padres.***



Pilares del Autocuidado Para El Atleta

PILAR	ACCIONES CLAVE
FÍSICO	Sueño reparador (8-10 horas), nutrición e hidratación
EMOCIONAL	Espacios para hablar de miedos y frustraciones sin ser juzgados
SOCIAL	Tiempo de calidad con amigos y familia fuera del deporte
MENTAL	Desconexión digital y momentos de ocio puro

¿Cómo inculcar el autocuidado?

- **Normalizar el descanso:** Enseñar que *descansar es "entrenamiento invisible"*, no pereza.
- **Día Libre de Deporte:** Un día a la semana *sin hablar de tácticas o resultados*.
- **Modelado:** Que los hijos vean a sus *padres gestionando su propio estrés*.

El Semáforo de la Salud Mental (Vigilancia)

- **Verde (Bienestar):** Disfruta el juego, duerme bien, se comunica con fluidez.
- **Amarillo (Alerta):** Irritabilidad, cansancio inusual, falta de ganas de entrenar.
- **Rojo (Intervención):** Aislamiento, llanto frecuente, ansiedad extrema, expresiones de inutilidad.

Dinámica para Casa: "Check-in de 5 Minutos"

Técnica:

Preguntar *"¿Cómo está tu batería emocional hoy del 1 al 10?"*

Regla de Oro:

Escuchar sin corregir ni juzgar el sentimiento.

¿Cuándo buscar ayuda profesional?



- Cuando el malestar *interfiere* con la *vida académica o familiar*.
- Ante **cambios drásticos** y persistentes *de personalidad*.
- Si el deporte *deja de ser placer* para ser solo *angustia*.



***"Un hijo sano es un atleta con futuro.
La medalla más importante es su paz mental."***

