

Los deportes para su niño(a)



Ya sea en el jardín trasero o en el parque, más niños estadounidenses que nunca antes, están participando en juegos y competencias deportivas. Casi 6 millones de adolescentes en la preparatoria participan en deportes de equipo en canchas, piscinas, campos y gimnasios. Otros 20 millones toman parte en deportes recreativos o competitivos fuera de la escuela.

Los deportes son de ayuda para los niños y niñas de muchas maneras. Cuando el cuerpo está en buena condición, se ve y se siente mejor. Pero lo más importante es que la gente en buena condición permanece sana por más tiempo. Con la guía apropiada, las actividades deportivas pueden hacer que la gente joven tenga un sentido de satisfacción personal—y eso puede resultar en una mayor aceptación social.

Su pediatra juega un papel vital en asegurarse de que el programa deportivo de su niño—ya sea en la escuela o en otro lugar—dé los resultados correctos. Cada atleta joven tiene un cuadro único de salud, crecimiento, madurez y conocimiento de destrezas básicas. Hacerle un examen médico completo a su niño(a) resaltarán sus fortalezas y debilidades físicas. Ese examen físico podría ayudarle a que elija el deporte que le será más recompensante.

Su médico le puede asesorar en muchos otros aspectos de la participación deportiva segura y divertida de su niño(a), tales como una dieta apropiada y la prevención de lesiones. Asegúrese de que su niño(a) reciba la mejor orientación posible. He aquí las respuestas a algunas preguntas que frecuentemente hacen los padres a los pediatras.

¿A qué edad deben comenzar a hacer deporte los niños?

Los programas de ejercicio para bebés no son necesarios porque no mejoran la condición física del bebé. Es una buena idea esperar hasta que su niño(a) tenga 6 años de edad antes de formar parte de un equipo deportivo, ya que los niños no comprenden el concepto del trabajo en equipo sino hasta esa edad. Se aconseja que jueguen libremente hasta entonces. Aunque esa edad se menciona solamente como una recomendación, recuerde que todos los niños son diferentes. Es posible que dos niños de la misma edad crezcan y maduren a diferente velocidad. La complejidad física de cada niño(a) también determinará su capacidad de realizar ciertas actividades. Al llegar a la adolescencia, habrá muchos niveles de madurez distintos.

En un estudio de los jugadores de las Pequeñas Ligas de la Serie Mundial reveló que casi la mitad de dichos jugadores ya habían pasado por la pubertad, aunque todos tenían menos de 13 años de edad. La edad, el peso y el tamaño no deben ser las únicas medidas al decidir competir en cierto deporte a un cierto nivel. El desarrollo físico y emocional de los adolescentes también es un factor importante. En la pubertad, los varones adquieren más masa muscular y, por lo tanto, más fuerza. Dos luchadores del mismo peso y edad no serán iguales si uno de los atletas ya ha madurado y el otro no. Eso pone al luchador menos maduro en desventaja y podría incrementar el riesgo de que se lesione.

Los adolescentes de desarrollo tardío deberán esperar a hacer deporte hasta que su cuerpo se haya desarrollado igual que el de sus amigos de más madurez. No hay que presionar a los niños a que practiquen un deporte para el

que no están listos física o emocionalmente. Pero si un niño tiene un fuerte interés en un deporte, podría ser apropiado permitirle que participe—siempre y cuando se haga con sentido común.

¿Deben jugar los niños y niñas juntos en los deportes?

En años recientes, se ha alentado la participación de las niñas en las actividades deportivas con el mismo énfasis con el que se ha alentado la participación de los varones. Esa tendencia deseable tiene consecuencias muy positivas. Al darles la oportunidad de que participen en los deportes, las niñas adquieren autoestima y un respeto por la condición física.

Hasta antes de la pubertad, los niños y las niñas pueden competir juntos porque son casi del mismo tamaño y peso. Las niñas generalmente comienzan la etapa de la pubertad entre los 10 y 12 años de edad, aproximadamente 2 años antes que los niños. Después de la pubertad, los niños tienen una ventaja en cuanto a su fuerza y tamaño. Por esto, la seguridad y justicia dictan que los hombres y las mujeres no deben competir los unos contra los otros en la mayoría de los deportes a partir de la pubertad. Sin embargo, si no hay un equipo para las niñas en determinado deporte, algunas leyes estatales indican que a las niñas se les debe permitir competir para tener un lugar en el equipo de los niños.

¿Cuáles son los riesgos de lesionarse en los diferentes deportes?

A pesar de las muchas medidas de seguridad, tales como usar cojinetes y cascos de protección, hay un riesgo de sufrir lesiones en todos los deportes. Algunos deportes implican más riesgos que otros, siendo el fútbol americano el deporte de más riesgo. Los niños y los padres deberán de estar conscientes de los riesgos que existen en cada actividad deportiva.

La posibilidad de lesionarse aumenta con el grado de contacto en un deporte específico. En el fútbol americano se dan muchas veces más el número de lesiones que en el siguiente grupo de deportes en los que hay riesgo de sufrir lesiones significativas: la lucha, la gimnasia, el fútbol, el baloncesto y el atletismo/correr. Las lesiones de las rodillas son las lesiones serias más comunes en los principales deportes. En el boxeo se da un alto riesgo de daño cerebral; por lo tanto, ninguna persona joven deberá de participar en ese deporte.

La mayoría de las lesiones deportivas afectan el tejido blando en el cuerpo, no en donde hay tejidos óseos duros (en el esqueleto). Solamente un 5% de las lesiones deportivas consisten en fracturas de los huesos. El número de lesiones más grande—dos terceras partes del total—consiste en torceduras y estirones. La torceduras son lesiones de los ligamentos, los cuales conectan un hueso con el otro. Los estirones son lesiones de los músculos.

Si todos los jugadores usaran equipo protector, se podrían prevenir muchas de las lesiones deportivas. Aliente a su niño(a) a que use equipo protector y enséñele que usar dicho equipo aumentará su capacidad de disfrutar de su deporte a largo plazo.

¿Cómo actuar si un niño desea renunciar a un programa deportivo?

Todo niño tiene el derecho a expresar la decisión de renunciar a su participación en un deporte. Si su niño(a) manifiesta el deseo de renunciar a un programa deportivo, entérese de todos los hechos que le sean posibles. Hable con él y pregúntele por qué desea renunciar. Podría haber una razón obvia y simple, tal como no llevarse bien con el entrenador o la frustración de quedarse siempre en la "banca" y nunca jugar en los partidos.

Fíjese en la conducta de su niño(a). ¿Hay signos de tensión relacionados con su la participación en los deportes, tales como vomitar, perder el apetito o tener dolores de cabeza? ¿Parece estar deprimido: duerme más de lo normal, actúa de manera letárgica o aislada? Esos síntomas podrían sugerir que el grado de tensión es lo suficientemente grande como para justificar que renuncie a ese deporte.

Base su decisión en lo que su niño(a) le diga y en lo que usted note. Recuerde, muchas veces los niños deben aprender a no renunciar. Su niño(a) podría haberse ganado un lugar en el equipo, impidiendo que otro participara en ese deporte. Simplemente renunciar podría significar echar por la borda una oportunidad para su niño(a) y otros atletas jóvenes. Sin embargo, permanecer en un deporte no siempre será lo mejor para su niño(a) cuando se acumulan problemas difíciles. Es recomendable que trabaje con el pediatra o entrenador de su niño(a) para resolver el problema.

¿Cómo se puede prevenir el estrés relacionado al deporte?

La causa principal de estrés en los atletas jóvenes consiste en la presión de ganar. Es muy triste que muchos de los entrenadores y padres piensen que ganar es más importante que entrenar y aprender. Mida el desempeño de su niño(a) por medio de un criterio específico o su esfuerzo; los atletas jóvenes deben establecer sus objetivos y después deben esforzarse por alcanzarlos. Él o ella responderá mejor a las recompensas por entrenar duro o por aprender nuevas destrezas, que si se le castiga y critica por perder.

En los deportes, el estrés se puede controlar por medio de un número de pasos simples. Los niños deben estar en grupos de niveles de edad y de destreza muy similares. Solamente los jugadores de una altura, peso, habilidad y madurez similar deberán de ser oponentes de los deportes de contacto. Las reglas de un cierto deporte pueden cambiar para hacer que sea más justo para todos. Por ejemplo, se podría disminuir la altura de un canasto de baloncesto o se podría acortar una carrera.

Aprender a lidiar con el estrés es parte importante del crecimiento. Los niños pueden tener síntomas relacionados a el estrés debido a otras causas, además de los deportes, tales como los problemas en la familia, conflictos con los amigos, presión en la escuela y cambios de casa. El grado de el estrés causado por los deportes es muchas veces menor en comparación con el estrés generado por esas otras causas. De hecho, los deportes pueden enseñar las destrezas necesarias para lidiar con el estrés causado por cualquier problema. Esa es una razón por la que los pediatras alientan la participación en los deportes.

¿Hay que impedirle a un niño que haga deportes si tiene malas calificaciones?

No hay una respuesta simple a esa pregunta. Los niños que tienen problemas en el salón de clase siguen necesitando todos los beneficios del ejercicio, la competencia y un sentido de logro. Los deportes podrían brindarle a un niño la única oportunidad de tener éxito en la vida y podría ser dañino quitarle esa oportunidad.

Los padres deben buscar otras causas del mal desempeño en el salón de clase. Podría haber conflictos con el trabajo u otras obligaciones; ver demasiada televisión podría ser otra causa. En algunos casos, la familia y la escuela podrían decidir que el niño no está estudiando lo suficiente. En esta situación es razonable hacer la participación en los deportes algo dependiente a la obtención de mejores calificaciones. Pregúntele a su niño(a) qué es lo que usted puede hacer para ayudarle a mejorar en la escuela.

El pediatra es el "entrenador" perfecto que le puede ayudar cuando le preocupe algo acerca de su niño(a), con relación al deporte. Un médico especializado en tratar niños y gente joven puede contestar mejor las preguntas sobre salud y condición de su niño(a) para participar en un deporte. Asegúrese de que le hagan un examen físico completo a su niño(a) antes de comenzar un programa deportivo. Pídale consejo al pediatra. Practique la seguridad en los deportes para que sigan siendo divertidos para su niño(a).

La condición física es solamente un aspecto importante del cuidado de salud preventivo de los niños. La Academia Americana de Pediatría, que representa a los pediatras de la nación, está dedicada a trabajar por un mejor futuro para nuestros niños. Trabaje con nosotros garantizando que sus niños reciban el cuidado de salud apropiado.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría

P.O. Box 747

Elk Grove Village, IL 60009-0747

Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1992, actualizado en 2-92.

Todos los derechos reservados.

Academia Americana de Pediatría