GUÍA PARA PADRES

CÓMO HABLAR BIEN A TU HIJO DESPUÉS DEL PARTIDO

9 claves visuales para acompañar, escuchar y educar



> **No todo se juega en el campo.**
> Muchas veces, lo que más marca a un niño es lo que oye al terminar.

GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

PRIMERO: BAJA REVOLUCIONES

Antes de hablar, ayuda a que baje la emoción del partido.

1. Respira
2. Ofrece agua
3. Mira su cara y su cuerpo
4. Decide si necesita silencio, abrazo o espacio



HAZ ESTO

- Acércate con calma
- Habla despacio
- Prioriza la conexión

EVITA

- No interrogues
- No corrijas en caliente
- No busques culpables

POR QUÉ

Justo al terminar, su cabeza sigue en modo competición. Si entras con análisis, puede sentir juicio. Si entras con calma, siente apoyo.

GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

LEE PRIMERO SU ESTADO EMOCIONAL.

No todos los niños necesitan lo mismo al acabar.



CONTENTO

Celebra con él, sin convertirlo en examen.



FRUSTRADO

Acompaña antes de analizar.



RABIOSO

Poca conversación. Mucha regulación.



AGOTADO

Cuerpo primero: agua, comida, ducha, calma.



Escuchar también es observar.

A veces, la mejor ayuda no es preguntar más, sino leer mejor lo que le pasa.

GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

LA PRIMERA FRASE PUEDE ABRIR... O CERRAR.

Lo primero que dices marca el clima emocional.

FRASES QUE AYUDAN

- “Me ha encantado verte jugar.”
- “Estoy orgulloso de cómo lo has peleado.”
- “Si quieres, luego lo hablamos.”
- “¿Cómo te has sentido?”

FRASES QUE DAÑAN

- “¿Habéis ganado?”
- “Hoy has fallado mucho.”
- “¿Por qué no has chutado?”
- “Tenías que meter ese gol.”

IDEA CLAVE

La primera frase no solo transmite un mensaje. También le dice a tu hijo si contigo **está seguro** o si **va a ser evaluado.**



GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

PREGUNTA PARA COMPRENDER, NO PARA INTERROGAR.

Las buenas preguntas abren reflexión, no defensa.

1. ¿Qué has disfrutado más?
2. ¿Qué te ha costado hoy?
3. ¿Qué has aprendido?
4. ¿Qué harías distinto la próxima vez?

Evita el interrogatorio

- ~~"¿Cuántos goles has metido?"~~
- ~~"¿Por qué hiciste eso?"~~
- ~~"¿No viste al compañero?"~~

Por qué funciona

Cuando preguntas para entender, ayudas a que piense. Cuando preguntas para examinar, se protege y se cierra.



CONVERSACIÓN
Abre ideas y confianza.

ESCUCHA ACTIVA
Demuestra interés y fortalece el vínculo.

GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

SI HA JUGADO BIEN: CELEBRA EL PROCESO.

No te quedes solo en el marcador.

ESFUERZO

Has competido con valentía.

DECISIONES

Se te ha visto pensar bien el juego.

COMPAÑERISMO

Me ha gustado cómo ayudabas al equipo.

DISFRUTE

Se te ha visto disfrutar.



POR QUÉ

Elogiar solo el resultado crea dependencia del marcador.
Elogiar el proceso fortalece hábitos, confianza y aprendizaje.

GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

SI HA JUGADO MAL O HA PERDIDO.

Primero acoge. Luego, si hace falta, reflexiona.



1 ACOGE

"Veo que estás fastidiado."

2 NORMALIZA

"Perder y equivocarse también forma parte del deporte."

3 POSPÓN EL ANÁLISIS

"Cuando te apetezca, lo pensamos juntos."

! NUNCA EN CALIENTE

- Compararle
- Ridiculizarle
- Recordar otros fallos
- Hablarle desde la rabia

IDEA CLAVE

Cuando se siente seguro, aprende.
Cuando se siente juzgado, se cierra.

GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

EL VIAJE DE VUELTA TAMBIÉN EDUCA.

No conviertas el coche en una sala de prensa.



MINUTO 0-5

Poca charla.
Mucha calma.

MINUTO 5-20

Pregunta breve
y abierta.

EN CASA

Si sale el tema,
escucha y acompaña.

RECOMENDACIONES

Que él elija:
música, silencio
o charla.

No repitas
la misma jugada
veinte veces.

No hables como si
dieras una rueda
de prensa.

POR QUÉ

A veces, el mejor viaje es el que no examina.
El trayecto puede ser un espacio de recuperación, no de presión.

GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

ERRORES QUE ROMPEN LA CONVERSACIÓN.

Lo que suele empeorarlo todo.

COMPARAR



ETIQUETAR



IRONIZAR



HABLAR POR EL ENTRENADOR



DAR SOLUCIONES SIN ESCUCHAR



CENTRARLO EN TI



RECUERDA

Cuando el niño siente ataque, **deja de escuchar el mensaje y solo escucha el dolor.**



GUÍA VISUAL PARA FAMILIAS

NUESTRO ACUERDO POSTPARTIDO

Un pacto sencillo para cuidar la relación y el aprendizaje.

- ☐ Primero conectamos; luego, si hace falta, analizamos.
- ☐ No preguntamos por el resultado nada más acabar.
- ☐ Si no quiere hablar, respetamos su tiempo.
- ☐ Buscamos aprendizaje, no culpables.

FRASES DE EMERGENCIA

- "Estoy contigo."
- "Te he visto esforzarte."
- "Cuando quieras, lo hablamos."



El partido termina. Tu papel, no.

Guarda esta guía y compártela con otras familias y entrenadores.