FUTURE LEGEND

— TARJETAS PARA EL CARRO

EL VIAJE A CASA
los primeros diez minutos

Qué decir (y qué no) justo después del partido o del entrenamiento. Frases tomadas de **Antes que deje de jugar**.

Imprime, recorta por las líneas punteadas y guárdalas en la guantera o en el bulto deportivo. Sirven para cualquier deporte.

— LA REGLA GENERAL

Validar la emoción antes que analizar la jugada.

Los primeros minutos son para conectar, no para analizar.
"Te vi muy concentrado." "Me encantó verte jugar."

Deja que tu hijo elija si quiere hablar.
"¿Quieres hablar de eso o prefieres que hablemos de otra cosa?"

Si hay algo técnico que comentar, espera.
Ese momento casi nunca es justo después de bajar de la cancha.

El silencio también es una opción válida.

03

— SITUACIÓN

DESPUÉS DE GANAR

> *Me encantó verte jugar.*

> *Se nota que lo disfrutaste, ¿verdad?*

> *Estoy orgulloso de ti, no solo por el resultado, sino por cómo jugaste.*

> *¿Qué fue lo que más disfrutaste del partido de hoy?*

EVITA
Convertir la victoria en el único tema de conversación, o hablar de la próxima meta antes de que tu hijo termine de disfrutar el momento.

04

— SITUACIÓN

DESPUÉS DE PERDER

> *Fue un partido difícil. ¿Quieres un abrazo o prefieres que hablemos?*

> *Te vi pelear cada balón hasta el final.*

> *Perder este partido no cambia en nada lo orgulloso que estoy de ti.*

> *¿Qué necesitas ahora, hablar o solo que esté aquí contigo?*

EVITA
Análisis técnico inmediato, comparaciones, humor sobre el resultado, o buscar culpables (el árbitro, un compañero).

SITUACIÓN

CUANDO COMETIÓ UN ERROR

> *Fallar y ser valiente no son cosas contrarias.*

> *Todos los que juegan este deporte, en algún momento, fallan un momento importante. Eso no te define.*

> *¿Cómo te sientes con lo que pasó?*

> *Por ahora, solo quiero que sepas que estoy aquí.*

EVITA
Que el error se sienta como el resumen completo del partido, o repetir la jugada más de lo que tu hijo necesita.

SITUACIÓN

CUANDO SE LESIONÓ

> *Lo importante ahora es que te recuperes bien, sin prisa.*

> *Sé que es frustrante no poder jugar. Es normal sentirse así.*

> *Tu valor como jugador, y como persona, no depende de estar en la cancha ahora mismo.*

> *¿Qué necesitas de mí durante esta pausa?*

EVITA
Minimizar el dolor de estar fuera de juego, o presionar por una recuperación más rápida de la que su cuerpo necesita.

SITUACIÓN

CUANDO QUIERE DEJARLO

> *Cuéntame más. ¿Qué te hace sentir que es momento de un cambio?*

> *No tienes que decidir esto hoy. Podemos hablarlo con calma.*

> *Lo que aprendiste todos estos años no desaparece, sin importar lo que decidas.*

> *Quiero entender esto contigo, no convencerte de nada.*

EVITA
Apelar de inmediato al tiempo o al dinero invertido, o mostrar decepción antes de escuchar la razón completa.

MEJOR EVITARLAS, SIEMPRE

LO QUE DICES VS. LO QUE OYE

~~*"La próxima vez esfuérzate más."*~~
Puede escucharse como: **"hoy no diste lo suficiente."**

~~*"¿Por qué fulanito sí puede y tú no?"*~~
Puede escucharse como: **"no soy suficiente comparado con otros."**

~~*"Con ese talento, podrías llegar lejos si te lo propusieras."*~~
Puede escucharse como: **"mi valor depende de qué tan lejos llegue."**

~~*"No pasa nada, ganar no es lo importante"*~~ *(con cara de decepción)*
Tu hijo cree la cara, no las palabras.

HABLA CON TU HIJO

PREGÚNTALE A ÉL

En un momento neutro, no justo después de un partido:

> *¿Cómo te gusta que sea nuestra conversación en el carro después de un partido? ¿Prefieres que hablemos enseguida, o que te dé un momento primero?*

> *¿Hay algo que digo en el camino a casa que no te gusta, aunque sea algo pequeño?*

PONLO EN PRÁCTICA

EL RETO DE DOS SEMANAS

Un padre se prometió no decir nada sobre el desempeño técnico de su hijo en el camino a casa durante un mes. Solo preguntas sobre cómo se sintió.

Al final del mes, su hijo, que antes subía al carro en silencio, había empezado a hablar del partido sin que nadie se lo preguntara.

TU RETO

Durante dos semanas, dedica los primeros cinco minutos después de cada partido o entrenamiento solo a conectar. Ningún comentario técnico, sin importar el resultado.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

REFLEXIONA

TU PROPIO VIAJE A CASA

> *Piensa en tu propia infancia: ¿recuerdas algún trayecto parecido, después de una actividad importante, con un adulto?*

> *¿Qué recuerdas de esa conversación, o de ese silencio?*

ERROR COMÚN

Aprovechar el trayecto de regreso, cuando la emoción está en su punto más alto y la capacidad de escuchar en su punto más bajo, para corregir el desempeño.

DE DÓNDE SALEN ESTAS FRASES



Todo en estas tarjetas viene de **Antes que deje de jugar**, nuestra guía para padres que quieren acompañar sin apagar la pasión.

Más recursos gratis:
futurelegend.shop/recursos