

PREPARATE PARA LA NUEVA TEMPORADA: FAMILI@S

Este documento te ayudará a prepararte para esta nueva temporada. Te recomendamos escuchar el **EP8 de nuestro Podcast** para ayudarte a completar el documento. Escucha el Episodio 8 [AQUÍ](#).

1. REFLEXIONA Y TOMA CONCIENCIA SOBRE:

- a. Tu estilo de acompañamiento como padre/madre.
- b. La forma en la que vives la competición. Cómo te comportas antes, durante y después de las competiciones.
- c. La forma en cómo te relacionas con las otras personas involucradas en el deporte de tu hijo o hija (entrenadores/as, otras familias, directivos jueves, árbitros...)

2. REALIZA UN LISTADO DE TUS FORTALEZAS Y DE LAS HABILIDADES QUE DEBES DESARROLLAR PARA BRINDAR UN BUEN ACOMPAÑAMIENTO A TU HIJO O HIJA. PRIORIZA AQUELLAS HABILIDADES QUE CREAS MAS IMPORTANTES.

Fortalezas	Habilidades que quieres desarrollar	Habilidades que consideras prioritarias

Nota. Para rellenar este cuadro, ten en cuenta las necesidades de tu hijo o hija en la etapa deportiva en la que se encuentra.

3. SI ES POSIBLE. COMPARTE Y REFLEXIONA SOBRE EL CUADRO ANTERIOR CON OTRO TUTOR LEGAL DE TU HIJO O HIJA. ESTABLECED LA ESTRATEGIA FAMILIAR PARA ACOMPAÑAR A VUESTRO HIJO O HIJA.
4. ABRE UN ESPACIO PARA PODER DIALOGAR Y ESCUCHAR A TU HIJO O HIJA PARA PODER AJUSTAR TU ACOMPAÑAMIENTO EN EL DEPORTE Y CONSIDERA:
 - A. SU VISION SOBRE TU ROL COMO PADRE O MADRE (LA FORMA EN QUE CREE QUE PUEDES AYUDARLE)
 - B. SUS OBJETIVOS EN EL DEPORTE (LO QUE ESPERA TU HIJA O HIJA DE SU EXPERIENCIA DEPORTIVA).

¿De qué manera apoyo a mi hijo/a en su deporte?	¿Por qué quiero que mi hijo desarrolle una carrera deportiva?	¿Qué objetivos quiero que mi hijo/a logre en su deporte?
¿Cómo le gusta a mi hijo/a que le apoyemos en su deporte?	¿Por qué mi hijo quiere desarrollar una carrera deportiva?	¿Qué objetivos quiere mi hijo/a lograr en su deporte?