



PROGRAMA 12V

ESFUERZO EN EL DEPORTE

FOMENTANDO VALORES PARA UNA MEJOR
EXPERIENCIA DEPORTIVA



12 CONSEJOS PARA
LAS FAMILIAS

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EDUCAR CON EL EJEMPLO

ESFUERZO

El esfuerzo es la **base de cualquier logro** en el deporte y en la vida. Más allá del talento, la dedicación y el trabajo duro son los pilares que permiten alcanzar metas y superar límites.



Como familias,
tenemos un papel
fundamental en
reforzar esta actitud
también en el ámbito
deportivo.

Inculcar el valor del esfuerzo en los niños les ayuda a comprender que **cada paso cuenta y que los resultados son fruto de la constancia y la perseverancia.**

"El talento te hace destacar, pero el esfuerzo y la dedicación te hacen imparable."

1

SÉ UN EJEMPLO DE DEDICACIÓN

Muestra con tus acciones que el esfuerzo diario es fundamental para alcanzar cualquier objetivo.



2

DESTACA EL VALOR DEL PROCESO

Enseña que lo importante no es solo el resultado, sino el camino recorrido y el esfuerzo invertido.



3

CELEBRA EL TRABAJO DURO, NO SOLO LOS LOGROS

Reconoce y valora el esfuerzo de tus hijos en cada entrenamiento o competición más allá del marcador o del resultado.



4

FOMENTA LA PACIENCIA Y LA PERSEVERANCIA

El éxito no llega de inmediato. Anima a tus hijos a seguir adelante, incluso cuando los resultados tarden en aparecer.

5

AYUDA A GESTIONAR LA FRUSTRACIÓN

Enséñales a no rendirse ante las dificultades y a ver cada obstáculo como una oportunidad de aprendizaje.



6

REFUERZA LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA

El esfuerzo se construye con hábitos constantes como la puntualidad, el compromiso y la responsabilidad.



7

RECONOCE EL ESFUERZO DE LOS DEMÁS

Enseña a valorar
el trabajo de
compañeros,
entrenadores y rivales,
fomentando el respeto
mutuo.



8

ANIMA A SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

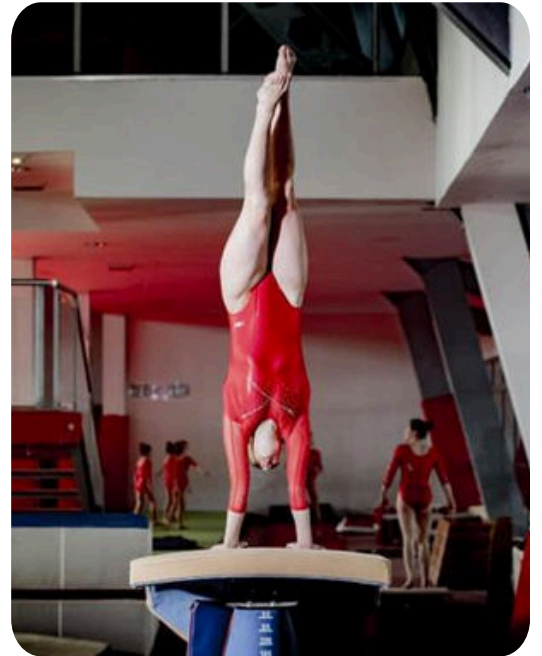
Motiva a tus hijos a
enfrentar nuevos
retos que requieran
esfuerzo extra y les
ayuden a crecer.



9

NO MINIMICES LAS DIFICULTADES

Ayuda a tus hijos a entender que los momentos difíciles son parte del proceso y que el esfuerzo siempre tiene algún tipo de recompensa.



10

REFUERZA LA AUTOCONFIANZA

Cada paso logrado a través del esfuerzo fortalece la seguridad personal y la autoestima.



11

VALORA EL COMPROMISO DIARIO

La constancia en cada acción práctica es una demostración de esfuerzo y una clave para alcanzar metas a largo plazo.



12

TRANSMITE QUE EL ESFUERZO ES UN VALOR PARA TODA LA VIDA

El aprendizaje que se obtiene al esforzarse en el deporte se aplica a cualquier ámbito personal o profesional.



El esfuerzo es el motor que impulsa el crecimiento personal y deportivo. Como familias, podemos inspirar a nuestros hijos a dar lo mejor de sí mismos en cada desafío, enseñándoles que el verdadero éxito radica en el trabajo constante y la dedicación.

