



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! La importancia de una identidad atlética equilibrada entre los jóvenes

\* Agradecimiento especial a “The Sports Doc” - Dr. Chris Stankovich, Asesor atlético profesional

Participar activamente en deportes se considera un “uso constructivo del tiempo de un joven”, un factor protector contra una gran variedad de comportamientos de alto riesgo que aumenta además la probabilidad de un niño de prosperar. ¿Qué padre no desea eso para su hijo? Los deportes pueden ser un activo extremadamente positivo en el desarrollo de un niño, siempre y cuando se establezca un equilibrio saludable de identidad propia.

En el caso de muchos estudiantes atletas, la manera en que se ven a sí mismos y cómo son percibidos por otros es predominantemente la de un “atleta”. Estos estudiantes solidifican más su identidad atlética usando regularmente camisetas, chaquetas con letras o camisetas de equipo a la escuela, colgando pósteres de figuras deportivas en sus paredes o hablando con deleite sobre el partido de la semana pasado o deportes en general. Según The Sports Doc, este es un comportamiento saludable y normal. Cuando la identidad atlética es una identidad exclusiva del adolescente es que pueden aparecer problemas potenciales. The Sports Doc dice: “Cuando un joven solamente se ve a sí mismo como un atleta y pasa por alto todas las otras partes de su personalidad y experiencias de vida, podría estar colocándose sin saberlo en un eventual retiro deportivo extremadamente difícil”.

Al pasar los estudiantes a la escuela media y secundaria, la competición atlética se hace extremadamente más difícil. Muchos estudiantes atletas terminan no siendo aceptados, otros dejan de jugar voluntariamente, y para algunos, es una lesión que los dejará fuera del juego por un periodo de tiempo extenso o permanentemente. Sin importar cómo, por qué o cuándo uno pasa al “retiro deportivo”, puede ser devastador, especialmente para aquellos que se identifican exclusivamente como atletas. Estos jóvenes pueden haber perdido todo sentido de sí mismos: “Si ya no puedo ser un atleta, ¿quién soy?”

El otro problema potencial involucra a estudiantes atletas con altos niveles de identidad atlética que continúan jugando en los grados más altos. Cuando mayor sea su identidad atlética, mayor también es su riesgo de problemas. Estos son atletas dispuestos a hacer lo que sea para estar en el equipo, mantener su posición de titular y/o ser un jugador importante, aun si involucra medios no saludables, no éticos y hasta ilegales, como las drogas de mejoramiento del rendimiento.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

El uso de dichas drogas para ganar velocidad, fuerza y resistencia está aumentando entre los adolescentes, con un 11% del segundo, tercero y cuarto año de la escuela secundaria, reportando haber usado la hormona sintética de crecimiento humano sin una receta (aumento del 5% del año previo). Los atletas también reportaron usar drogas recreativas en un intento pobre de aliviar el estrés de la presión que sienten de rendir, lo cual podría además asociarse con una alta identidad atlética.

Como padres, es importante para nosotros medir qué cerca nuestros hijos se identifican o si se identifican demasiado con su nivel atlético, y necesitamos ayudarlos a que se preparen para dificultades potenciales de un eventual retiro deportivo.

**Comparta las estadísticas:** La conversación comienza ahí. La juventud (y sus padres) con aspiraciones a una beca universitaria o ser un deportista profesional deberían tener en cuenta que solo el 5% de todos los atletas de secundaria pasan a jugar a nivel universitario y, solo un grupo pequeño del 2% pasará a jugar profesionalmente.

**Sea proactivo:** Aliente a sus hijos a que amplíen sus identidades. Ayúdelos a encontrar otra identidad para canalizar su espíritu competitivo o asístalos a descubrir otros intereses nuevos. No deseamos que nuestros hijos llenen el vacío con alcohol u otras drogas.

**Sea comprensivo:** Si su hijo está pasando por un retiro deportivo, considere qué difícil y duro puede ser para él/ella. La camaradería y apoyo social una vez provisto por los compañeros de equipo podrían haber finalizado abruptamente, junto con la identidad atlética de su hijo o hija. Y eso puede crear sentimientos leves a intensos de miedo, aislamiento y depresión. Asegúrese de que su hijo sepa que usted está ahí para apoyarlo y ayudarlo a través de este tiempo desafiante.

Como padres, tenemos tanto la oportunidad como la obligación de ayudar a formar la identidad propia de nuestros hijos para que sea saludable y equilibrada. Para aquellos de nosotros con estudiantes atletas, además de brindar apoyo en sus esfuerzos deportivos, es críticamente importante que también alabemos, reconozcamos y reforzemos todos los otros aspectos positivos de quiénes son y qué logran fuera del campo/cancha/hielo, etc.

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

Para información adicional y recursos sobre el bienestar de su atleta, por favor visite <http://www.drstankovich.com/>.

Recursos: Entrevista con Chris Stankovich Ph.D., "The Sports Doc," Enero 2015. Sitio web: <http://www.drstankovich.com/>. [Partnership for Drug-Free Kids: National Study: Teens Report Higher Use of Performance Enhancing Substances, 2014. Search Institute: 40 Developmental Assets for Adolescents.](#)



*El Dr. Chris Stankovich es un asesor atlético profesional licenciado y el fundador de Sistemas Avanzados de Rendimiento Humano. Su trabajo apareció en USA Today, ESPN y ABC World News, y ha desarrollado una variedad de programas y productos diseñados para ayudar a la felicidad, salud y productividad máxima. Para más información visite [www.drstankovich.com](http://www.drstankovich.com)*