

# «Es contraproducente castigar a los niños sin deporte por no estudiar»

► La psicóloga **Yolanda Cuevas** abrió ayer la IX edición de La aventura de educar en familia

► 'Por un deporte con valores entre todos' fue el título de la conferencia impartida en **Santa Eulària**

Concha Alcántara | IBIZA

La psicóloga en salud y el deporte Yolanda Cuevas Ayneto abrió ayer la novena edición del ciclo de conferencias *La aventura de educar en familia* reivindicando la necesidad de que los niños hagan actividad física y resaltó que no es bueno que se utilice como herramienta de castigo si el menor baja su rendimiento educativo. «Es contraproducente castigar a los niños sin deporte por no estudiar o aprobar», dijo. Explicó que los últimos estudios revelan que «cuando hacemos deporte se retiene mejor; el problema puede ser de organización, que vean mucha televisión o estén enganchados a redes sociales o móviles». En su opinión, «tomar conciencia de estos beneficios puede ayudar a tomar la decisión, igual que a un niño no le dejan sin dormir por suspender no hay que dejarlo sin deporte; que le demos el valor importante que tiene el deporte a nivel psicológico y mental».

Cuevas incidió en las ventajas del deporte, no sólo a nivel físico sino también a nivel psicológico ya que «fomenta la atención y la concentración; la practica deportiva libera una proteína que va directamente a centros específicos de la memoria». La psicóloga que impartió la charla «Por un deporte con valores en-



La charla ofrecida ayer por la psicóloga en el Palacio de Congresos de Santa Eulària. Foto: MARCELO SASTRE



«Dar patadas a un balón no educa en valores. Los niños tienen que ir acompañados de padres en los que reconozcan esos valores»



«Hay que hacer actividad física, que los niños lo vean natural porque nuestro cuerpo está diseñado para movernos»

tre todos» en el Palacio de Congresos de Santa Eulària, subrayó que «el deporte por sí solo no educa en valores; los padres y entrenadores quieren a unos hi-

jos, niños y deportistas con valores, se anuncia y se le da mucha publicidad a la importancia a los valores pero tenemos que aprender a trabajar en equipo padres, entrenadores y clubes para que

esto se consiga. Dar patadas a un balón no educa en valores. Los niños tienen que sentir, notar y estar acompañados de padres en los que reconozcan esos valores».

### Preferencia o talento

En cuanto a la elección del deporte, la psicóloga explicó que hay que diferenciar entre si le gusta un determinado deporte o tiene talento, «no tiene por qué ir juntos; un niño puede tener talento para un deporte y que le guste otro». De hecho incidió

en, es contraproducente «para el adulto que queremos construir con habilidades sociales e inteligencia emocional».

Tampoco considera que haya una edad indicada para hacer actividad física, sino ha de ser «cuando se quiera, hay niños que desde muy pequeños te cogen un balón o una raqueta» y reiteró que lo importante es «hacer actividad física, que los niños vean que eso es lo natural y lo normal porque nuestro cuerpo está diseñado para movernos no para estar sentados».

que hay que respetar la decisiones de los niños: «No hay que obligar a determinados deportes porque no van a estar a gusto y hay muchas más probabilidades que abandonen. A veces los padres, con buena voluntad, deciden el deporte para sus hijos y muchas veces lo que ocurre es que se proyecta a los niños por ese gusto a ese deporte y lo viven también con mucha presión y es motivo de abandono».

La agenda tan cargada de actividades de los niños no es excusa para no hacer actividad física. «Es necesario. Sólo por conectar con los beneficios psicológicos que tiene. Tenemos que educar a los niños que tiene que haber espacio para el deporte. No digo que se tenga que apuntar a tres días de entrenamiento más el partido del fin de semana, sino que tienen hacer actividad física». Además hay que evitar el sedentarismo de los niños que «de la actividad extraescolar de inglés o música van al sofá y a la tablet», además de la falta de habilidades sociales. En su opi-

## ELECONÓMICO

La revista de la empresa y el turismo de Baleares

Mañana domingo con **MENORCA**

Es Diari

### Balears se apunta a la agricultura ecológica

En 2016 se alcanzó el récord de 800 operadores, con 29.501,6 hectáreas de superficie cultivada. El reto es aumentar la producción de frutas y verduras



Las Pitiusas ponen freno a la entrada de 'rent a car'



Maderesa, un ejemplo de acción colectiva en Menorca



El sector del lujo deja más de mil millones de euros en Balears



Publicidad 971 710 975 / 971 788 488 gbm@gbm.es • exclusivapublicidad@gbm.es

