

WOMEN'S
SPORTS
FOUNDATION

Go Girl Go!

GUÍA PARA PADRES



ESTAR EN FORMA TIENE BENEFICIOS QUE VAN MÁS ALLÁ DEL GIMNASIO, LA PISTA DE ATLETISMO O LA PISCINA.

Mientras más activa sea su hija ahora, más actividades realizará como adulto. Esto significa un corazón más sano, huesos más fuertes, un menor riesgo de contraer cáncer o diabetes, también más actividad física resulta en más resistencia y flexibilidad. ¿Sabías que la práctica de una disciplina deportiva reduce los niveles de ansiedad y depresión? Es verdad. La actividad física mejora el humor. Las chicas

que hacen ejercicio y realizan deportes tienen una imagen del cuerpo más sana. Realizar deportes tiene además muchos beneficios sociales. Además de hacer buenas amistades, las chicas aprenden a trabajar en equipo esforzándose para alcanzar metas programadas. Los deportes proporcionan experiencia dirigente, independencia y seguridad en uno mismo. Sin embargo, la razón primera por la cual las chicas practican deporte es ¡por diversión!

Desafortunadamente hemos creado una generación de jóvenes sedentarias. Las chicas inactivas están en peligro de vivir una vida de poca salud e infeliz. Queremos que las chicas se conviertan en personas físicamente activas para ayudar a revertir posibles riesgos de salud. La fundación, Women's Sports Foundation está comprometida a cumplir con su parte pero también necesitamos que usted sea un modelo de conducta activa y animar a las chicas que sean físicamente activas. Necesitamos trabajar en equipo. Estamos aquí para trabajar todos juntos—usted, los líderes adultos y las GoGirls—para ayudar a crear mujeres jóvenes activas, saludables y con confianza y seguridad en sí mismas.

GoGirlGo! es un programa educativo único que utiliza a cuatro personajes de GoGirl y atletas campeonas para enseñar la importancia de realizar actividad física y evitar los comportamientos de riesgo para la salud. Este programa está diseñado para que líderes adultos presenten los temas en un ambiente deportivo. El programa incluye historias de la vida real y lecciones de vida de atletas campeonas tales como Judy Foudy, Sanya Richards y Diana Taurasi.

Todos los materiales del programa son gratis y vienen en un paquete que incluye: guía *GoGirls! para vivir*, *álbum de recortes GoGirls!*, guías de instrucciones integrales para conjunto de líderes y esta guía para padres. Cada chica y líder adulto también recibe una suscripción por un año gratis en Women's Sports Foundation.

Básicamente, la *guía GoGirls! para vivir* incluye ocho sesiones, donde cada una presenta la historia de un atleta en conjunto con información educativa y actividades. Los temas que se tratan en la guía son el alcohol y las drogas, la imagen corporal personal, la tolerancia, el fumar, las emociones, la nutrición, la intimidación entre compañeros y asuntos familiares. Historias adicionales sobre el sueño, la ira, las citas románticas, el acoso y ambientalismo se encuentran disponibles en www.WomensSportsFoundation.org/GGGCurriculum.



Si su hija aun no participa en un programa organizado por GoGirlGo!, usted puede inspirarla y motivarla para que se convierta en una persona activa.

DEMUESTRE SU APOYO PARA GOGIRLGO!

¿Esta su hija en el programa de GoGirlGo!?

Es importante entender que este material sirve una variedad amplia de comunidades y poblaciones a través todo el país. Lo que se presenta como un tema importante en una comunidad quizás no aparenta ser adecuado para su hija basada en las creencias o valores de su familia. Cuidadosamente hemos presentado este material basado en lo que los estudios han demostrado ser los comportamientos de riesgo alto a la salud más relevante en el grupo de edad de su hija, pero nosotros pedimos que usted revise los capítulos y hablar con el líder de su programa sobre las preguntas que usted tenga.

Visita www.WomensSportsFoundation.org/GGGCurriculum para revisar todo los capítulos y temas.

QUE SIGNIFICA SER ACTIVA FÍSICAMENTE

La actividad física es cualquier actividad que mueve el cuerpo y acelera el corazón. El hacer ejercicio habitualmente (lo cual deberá hacerse de forma moderada pero vigorosamente, 60 minutos todos los días) fortalecerá a su hija, aumentará su energía y flexibilidad, y la convertirá en una persona **activa físicamente**. Ella no tiene que correr un maratón, ni nadar a través del Canal de la Mancha para ser considerada activa. No importa si se compromete en una actividad ligera como el lanzar, “frisbee” o una actividad más vigorosa como correr. Ambas actividades requieren movimiento, y eso es lo importante.

También es importante comprender que el hecho de ser una joven activa físicamente significa mucho más que un número en la balanza. Los siguientes son algunos de los beneficios de ser una persona activa:

- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad

POR QUÉ LA GUÍA PARA PADRES?

Esta guía para padres le informará sobre los últimos métodos para motivar a su hija a que sea activa también le informara cómo crear un ambiente positivo que apoya las jóvenes. Además, la guía contiene algunas ideas sobre cómo comunicarse mejor con su hija, mejorar su autoestima y ayudarla a que confíe en sus decisiones.



QUÉ PUEDE HACER

Las jóvenes necesitan incorporar una actividad física en su vida. Necesitan entender que la actividad física es importante y que vale la pena todo el tiempo y el esfuerzo para mantenerla. Ayude a mantener a su hija activa día a día durante todo el año. La actividad física necesariamente no significa la competencia en deportes de alta jerarquía. La clave está en la activación física, de cualquier manera que se realice: andar de bicicleta, bailar, escalar e incluso hacer yoga. Usted puede ayudar. Aquí sugerimos algunos métodos para motivar a las jóvenes a ser activas:

Rompa con los obstáculos de la actividad física. Dígame que es normal sudar y ser atlética. Aliente a sus amigas para que se unan. Cuando su hija las vea haciendo ejercicios y divirtiéndose, tal vez se convenza de que hacer ejercicio es divertido y popular. Si ella no sabe nada sobre deportes, comiencen a ver juntos diferentes deportes para que ella entienda los reglamentos y las diferentes formas que existen para jugar.

Resalte los beneficios no estéticos que tiene el ejercicio. Muchas jóvenes se preocupan por su cuerpo y apariencia física, pero la actividad física tiene muchos más beneficios que no sólo se relacionan con la apariencia, tales como la fuerza, resistencia, flexibilidad y mejora de la autoestima. Si ella mejora en estas áreas, disfrutará de las actividades y querrá continuar.

Póngala en contacto con modelos de conducta. Deje que la vea haciendo

ejercicio, sudando e incorporando a la actividad física en su vida. Llévela a eventos deportivos de mujeres y de jóvenes. Encuentre las biografías y películas de heroínas del deporte femenino como Mia Hamm, Wilma Rudolph y las hermanas Williams en su biblioteca o en el Internet.

Descubra actividades que se adapten a su personalidad y tipo de cuerpo. Sugiera actividades en las que ella pueda sobresalir y se le exija, basándose en sus destrezas existentes o en lugares donde podrá aprender nuevas cosas. Encuentre un desafío para su nivel de destreza y tipo de cuerpo. Visite www.WomensSportsFoundation.org/FindYourSport y complete la encuesta interactiva que le sugerirá deportes y actividades físicas con mucha información sobre cada actividad.

Ingrese en un programa. Una vez ella haya elegido algunas actividades que le interesan, encuentre un programa donde ella pueda participar. Muchas organizaciones para mujeres jóvenes tienen deportes y actividades físicas, como el: YWCA, PAL, centros comunitarios de recreación, departamento de parques locales y recreación, Girl Scouts o chicas exploradoras, etc. Aún un recreo "activo" de diez minutos mientras se hace la tarea o se ve televisión ayuda. Averigüe con las universidades locales sobre campamentos o talleres a llevarse a cabo por los equipos de deportes femeninos.

Sea su compañera. No sólo diga, haga, realicen actividades juntas y establezca



un buen ejemplo. Tengan una pulsera de actividades (una pulsera con dijes servirá) que incluya pelotas y dijes de actividades que conmemore las actividades que probaron y realizaron juntas. ¡Tomen clases juntas o muéstrele como se mueve! Marque un recorrido de actividades en su patio o en su vecindario donde se pueda subir y bajar las escaleras, saltar a la soga juntas, hacer abdominales modificados y flexión de brazos, caminar a los saltos o caminar rápido, colgarse de una barra o hacer flexiones en ella (en los juegos para niños en el parque local), o cualquier otra actividad.

¡Hágalo divertido! Arme un álbum de recortes deportivos. Cree una página nueva en su álbum cada vez que usted y su hija intenten una actividad juntas o asistan a eventos deportivos, incluya fotos, recortes de revistas, tiquete de entradas... ¡Hay un montón de posibilidades! ¡Use su creatividad!

Alabe y premie sus esfuerzos. Una sonrisa, decir que sí con la cabeza o decir palabras de aliento es muy positivo para su hija.

Hágalo variado. Asegúrese de realizar una gran variedad de actividades para mantenerlas interesadas. En vez de siempre correr en círculos en una pista de atletismo o jugar al fútbol en una cancha, traslade las actividades a la playa o el parque del vecindario. Según la estación del año, practique un deporte apropiado para ese tiempo.

Animela a seguir adelante. Ayúdela a poner un horario para realizar una actividad física con la ayuda de un calendario deportivo o directamente poniendo sus actividades en un calendario general. Déjele notas en su almuerzo o entre su ropa con frases motivadoras o palabras felicitándola. Organice asistir a un juego de la WNBA para ella y sus amigas en una noche de semana.

EQUIPO DEPORTIVOS ORGANIZADOS

Si su hija desea unirse a un equipo deportivo, necesitará su apoyo y estímulo durante esta etapa. Aprenda el idioma y las reglas de su deporte. Animela. Felicítela por sus logros y bríndela un hombro para llorar cuando se desilusione. La mejor característica de hacer deporte y una actividad física es poder intentarlo de nuevo. Puede

estar ahí para recordarle que tiene otra oportunidad para intentarlo.

Hemos recorrido un largo camino en las últimas décadas. Actualmente, las posibilidades atléticas para las jovencitas son infinitas. Pueden entrenar, sudar y esforzarse lo más que puedan sintiendo orgullo. Aún mejor, las jóvenes que son activas y practican deportes tienen más posibilidades de desarrollar un alto nivel de autoestima y confianza en sí mismas.

ESCUCHE, HABLE, RELACIONESE

¿POR QUÉ DEBERÍA HABLAR CON SU HIJA DE TEMAS DIFÍCILES?

Si no lo hace ¿quién lo hará? Según investigaciones, los niños quieren que un adulto amable les hable sobre la violencia, la sexualidad, el alcohol y las drogas. Los niños que han tenido estas conversaciones con sus padres, son los mismos que acudirán a ellos en el futuro.

Todos nos entristecemos, enojamos y estresamos. La mayoría de las personas experimentan malos momentos emocionales en alguna etapa. Dígame a su hija que es normal sentirse así de vez en cuando. Piensen juntas algunos métodos positivos para confrontar el estrés escolar, los problemas sentimentales y los temas sobre la apariencia personal. sobre todo, hágale saber que no está sola.

Tiene una gran oportunidad—úsela:

Converse con su hija.

Cree un ambiente amigable, déjele saber que puede expresarle sus sentimientos, preocupaciones e ideas.

Cuéntele sus propias experiencias, déjele saber sus propios valores.

Escuche, escuche, escuche.

Dígale que los errores no cambiarán el amor que usted siente por ella.

Resalte su comportamiento, y no su persona, cuando la critique o corrija.

No subestime el valor de un elogio y de comentarios positivos hechos por USTED—hacia cualquier niño de cualquier edad—inclusive por las cosas más pequeñas.

Mantenga la comunicación, aún cuando parezca que se está aislando. Ella recordará que es usted la única persona que la escucha y se preocupa.

MOTIVADORES DE AUTOESTIMA

Para cuando lleguen a los 17 años de edad, las jóvenes habrán recibido 250.000 mensajes publicitarios, diciéndoles qué comer y cómo deben verse, pero no las motivarán para estar físicamente activas.

Las jóvenes que están contentas consigo mismas tienen menos probabilidad de participar en conductas riesgosas para la salud.

Algunas jóvenes solamente ven el lado negativo y triste de la vida. Se preocupan por la desgracia que vendrá y creen que un problema puede arruinar todo. Enséñele a su hija a ser más optimista. Dígame que tiene características individuales y habilidades que todavía no ha descubierto. Dígame que usted tampoco fue perfecta en su juventud.

Es buena idea enseñarle a su hija a tener una charla positiva consigo misma. Cada vez que piense algo negativo de sí misma, debe convertirlo en algo positivo. Aún cuando al principio no lo crea, la idea positiva es la que escuchará.

TOMAR DECISIONES CON CERTEZA

Cuando se las compara con sus compañeras inactivas, las atletas adolescentes tienen menos posibilidad de quedar embarazadas y mayor posibilidad de esperar un poco más para tener su primera experiencia sexual. Además, tienen menos posibilidad de consumir drogas o fumar cigarrillos y mayor posibilidad de rendir bien en la escuela y graduarse de la escuela secundaria. Se alienta a las jóvenes para participar en actividades que brindan la oportunidad de estar con sus amistades.

Su hija se enfrentará a muchas situaciones que pondrán a prueba sus límites. Las amistades pueden ser una gran influencia y la presión que estos ejercen es muy importante en el comportamiento de su hija. Hay algo que usted puede hacer al respecto.

Hable con su hija sobre lo que significa ser un buen amigo. Un buen amigo es aquel que comparte sus valores y creencias. Un buen amigo es aquel que escucha sus sentimientos y respeta sus decisiones. Alguien que trata de presionarla para que haga algo peligroso no es un amigo después de todo.

Actúe en distintas formas con su hija para aprender a salir de situaciones incómodas sin pasar un mal momento. Haga que sea un juego—una obra de teatro. Imagínese varias situaciones y actúe diferentes personajes así su hija podrá practicar lo que debe decir a sus amistades.

La realidad es que ella quiere seguir siendo aceptada por sus amigos. Piensen juntas varias excusas para dar pero que le permitirán seguir siendo amiga. Permítale que “entrene” varias veces hasta que parezca algo natural. Dar a su hija el regalo del deporte y la actividad física es la mejor forma de garantizar una vida feliz y saludable. ¡No deje pasar la oportunidad!



QUIENES SOMOS:

La fundación Women's Sports Foundation—la primera autoridad en la participación de mujeres y niñas en deportes—abogar por igualdad, educación al público, conduce investigaciones y ofrece becas para promover deportes y actividades físicas para niñas y mujeres. Nuestros materiales educativos son generalmente proveídos a no costo y anualmente otorgamos \$500,000 de becas para programas primordialmente para proveer participación de deportes para niñas. GoGirlGo! es hecho posible por el apoyo generoso de Philip Morris Youth Smoking Prevention y el patrocinio nacional de la Fundación Gatorade. La fundación Women's Sports Foundation es una organización sin fines lucrativos 501(c)(3). Donaciones a la Fundación son impuestos-deducibles conforme a la ley de impuestos. Por favor sea generoso en su donación para apoyar nuestra misión y objetivos.

REFERENCIAS

www.4girls.gov

www.aausports.org

www.bam.gov

www.daughters-sisters.org

www.familyeducation.com

www.fitness.gov

www.GoGirlWorld.org

www.kidshealth.org

www.melpomene.org

www.momsteam.com

www.parent-teen.com

www.sportsparenting.org

www.talkingwithkids.org

www.thedadman.com/dadsanddaughters

www.WomensSportsFoundation.org

WOMEN'S
SPORTS
FOUNDATION



www.WomensSportsFoundation.org

800.227.3988