

Cómo alejarnos del “échale ganas y supéralo”

En los deportes, es común escuchar cosas como, “aguanta”, “échale ganas” o “sé fuerte” cuando una persona joven está pasando por un mal momento. Estas palabras casi siempre se dicen para motivar, pero pueden enviar el mensaje equivocado: que los desafíos mentales y emocionales deben ignorarse o simplemente superarse con más esfuerzo.



La realidad es que muchas personas jóvenes que practican deportes ya traen una carga pesada. Las presiones escolares, los cambios en su entorno social y descubrir quiénes son ya representan una gran carga. Y si a eso se le suman las exigencias de los entrenamientos, los partidos y las expectativas de rendimiento, no sorprende que puedan sentirse agotadas o como que son invisibles.

Como padres, madres, cuidadores y otros adultos de confianza, también es importante que nos cuestionemos lo siguiente: *¿Qué estoy haciendo yo? ¿Le estoy dando ánimos de una manera que apoya su crecimiento, o sin querer le estoy poniendo más presión?* A veces lo correcto es dar ánimos en un momento difícil. Otras veces, lo que más necesitan es permiso para descansar, reflexionar o simplemente analizar con honestidad lo que sienten.

Apoyar a las personas jóvenes que practican deportes no siempre significa aplicarles más presión. A veces significa bajar el ritmo juntos, escuchar sin juzgar y recordarles que son más que su rendimiento. Ayudémosles a saber que está bien ser fuerte y batallar, y que no tienen que cargar con todo por su cuenta.





CalMHSA
California Mental Health Services Authority



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).



REGRESO
A CLASES

TOMA
Acción

PARA LA SALUD MENTAL

Cómo apoyar la
salud mental de

ESTUDIANTES

ATLETAS



Cómo apoyar la salud mental de estudiantes atletas: Una guía para padres, madres, cuidadores y coaches

Las personas que practican deportes en la escuela escuchan mucho sobre cómo mejorar su rendimiento: cómo esforzarse más, entrenar de forma más inteligente y mantener la concentración. Pero pocas veces hablamos de las emociones que están detrás de ese rendimiento.

Aquí es donde usted puede marcar la diferencia.

Como padre, madre, cuidador, cuidadora o coach, juega un rol importante para moldear cómo lxs atletas jóvenes piensan sobre el estrés, el equilibrio y pedir ayuda. A veces, su rol es el de dar ánimos. A veces se trata de saber cuándo poner límites. Y a veces significa ser la primera persona en notar que algo no anda bien.

Este recurso existe para ayudar a comprender cómo apoyar a lxs estudiantes atletas, no solo como participantes en competencias, sino como personas completas con vidas emocionales, altibajos personales e identidades en evolución.



Cómo reconocer las señales



A los atletas con frecuencia se les entrena, directa o indirectamente, para echarle ganas a pesar del dolor, ya sea físico o emocional. Por eso es tan importante notar las señales más sutiles de que algo podría andar mal, como:

- Tener cambios de humor o pasar a ser una persona que casi no habla
- Tener problemas para dormir o constante agotamiento
- Mostrar menor rendimiento escolar o motivación
- Evitar los entrenamientos, encuentros deportivos o juegos
- Parecer una persona retraída, enojada o abrumada



A veces, lo que parece pereza o una “mala actitud” es en realidad una señal de luchas más profundas: fatiga, ansiedad o incluso depresión.

Cuando note un cambio, trate de iniciar una plática con curiosidad en lugar de criticar. Haga preguntas de respuesta abierta (no solo de respuestas cortas, como sí o no). Permítale compartir, o simplemente esté cerca sin tener que hablar. Recuérdele, con palabras y acciones que usted es una persona de confianza y segura. Su presencia tranquila puede marcar más la diferencia de lo que cree.

Cómo modelar la empatía y el equilibrio

Una de las formas más poderosas en que se puede apoyar a atletas jóvenes es modelando cómo es que usted cuida su propia salud mental. Eso podría significar establecer límites, tomar descansos o hablar abiertamente sobre el estrés, la presión y cómo los controla.

Cuando la juventud ve a los adultos a su alrededor vivir las emociones de manera sana y honesta, recibe un mensaje muy claro: está bien pedir ayuda. Está bien sentirse como que todo es demasiado. Está bien ser un ser humano.

No es necesario que usted tenga todas las respuestas. Solo tiene que estar presente y dar su respaldo de una manera que diga: *"Te veo. Me importas. Aquí estoy."* Así es como se ve el verdadero respaldo, y puede marcar una gran diferencia.



Cómo apoyar a las mujeres en roles de coaching



Si usted es una mujer en un rol de coaching o entrenadora, especialmente en las comunidades rurales, de escasos recursos o subrepresentadas de California, es posible que también enfrente sus propios desafíos de salud mental.

El coaching no se trata solo de manuales de estrategias de juego. Se trata de ser una modelo para seguir, una motivadora, una mentora y, a menudo, un ancla emocional para su equipo. Es posible que esté manejando al equipo y, al mismo tiempo, los prejuicios de otras personas. Es posible que controle el entrenamiento sin olvidar las responsabilidades familiares. Es posible que sea mentora de jóvenes que la ven como una de las pocas personas adultas capaz de comprenderles.

Y si usted se identifica como afro, latina, nativa o asiática americana o isleña del Pacífico, 2SLGBTQIA+, o una entrenadora novata en un sistema que no se construyó pensando en usted, es probable que le pidan que haga aún más, con aún menos. Es posible que aparente ser fuerte por fuera mientras hace malabares con una gran carga mental por dentro que nadie más ve.

Queremos expresar y validar justo eso. Con frecuencia, los sistemas exigen más a las mujeres en puestos de liderazgo, sin ofrecerles más a cambio. Ese tipo de desequilibrio pasa factura.

Así que este es su recordatorio:

- **Tiene derecho a dar un paso atrás y respirar.**
- **No es obligatorio tener todo bajo control.**
- **Su salud mental merece la misma atención que la de sus atletas.**
- **La forma en que cuida a los demás es rigurosa. Pero la forma en que se cuida es igual de importante.**
- **Su liderazgo no solo está cambiando los deportes: está cambiando vidas.**

Recursos de apoyo para usted y sus atletas



Estos recursos gratuitos existen para ayudarle ya sea que esté apoyando a un/a estudiante atleta durante una temporada difícil o simplemente quiera prepararse mejor para los desafíos de salud mental que pueda enfrentar.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llame o envíe un mensaje de texto al **988** para comunicarse en cualquier momento con consejeros de crisis capacitados. Este servicio gratuito y confidencial está disponible **24 horas al día, 7 días a la semana** para ayudar a las personas con angustia emocional, pensamientos suicidas o crisis de salud mental, así como a los seres queridos que las apoyan.

CalHOPE Connect

Visite calhopeconnect.org o llame al **(833) 317-HOPE (4673)** para obtener apoyo emocional que no sea de emergencia las 24 horas del día, 7 días de la semana. CalHOPE ofrece ayuda culturalmente relevante para el estrés, la ansiedad o el duelo relacionados con situaciones difíciles que suceden en la escuela, al cuidar a alguien más, por los desastres naturales o para los traumas que existen en una comunidad.



Crisis Text Line

Envíe un mensaje de texto con la palabra **HOME** al **741741** para conectar por texto en cualquier momento con un consejero de crisis capacitado. Este servicio gratuito está disponible las **24 horas del día, 7 días a la semana** y ofrece apoyo confidencial de salud mental para jóvenes, padres, madres y cuidadores.