

Verano y deporte

Por: **Paula Ortiz Marholz**

Directora académica Instituto del Deporte y Bienestar U. Andrés Bello

Si hay una época para descansar y disfrutar del tiempo libre, esa es el verano. Pero también un tiempo para recrearnos, jugar y practicar deporte, que no es solo una forma de entretenernos, sino que además es una oportunidad para crecer, aprender y compartir con amigos y familiares.

Como tenemos más tiempo, podemos practicar diversos deportes lo que puede permitir descubrir nuevas habilidades, fortalecer el cuerpo y, lo más importante, divertirse y querer seguir mejorando.

Las pantallas y el descanso nos pueden ten-

tar a quedarnos quietos, pero practicar deporte nos ayuda a sentirnos mejor, con más energía y buen ánimo.

El rol de los padres es fundamental en este proceso. Apoyar, brindar oportunidades, y dar el ejemplo pueden inspirar a sus hijos a mantenerse activos, darse el tiempo para escuchar, mirar y descubrir juntos sus talentos y a disfrutar del deporte en familia. Una caminata, imaginar una cancha de tenis o de fútbol en la calle, una salida al aire libre o averiguar en las cercanías sobre la oferta de actividades de-

portivas hará una gran diferencia en su bienestar personal y familiar. También se pueden ir poniendo desafíos diarios, como por ejemplo una cantidad de dominadas, o tiempo de mantención de la pelota en el frontón, tiempo de trote o bicicleta, etc.

Aprovechemos este verano para fortalecer nuestro cuerpo, ponernos desafíos y disfrutar el juego a través del deporte. Una actividad deportiva bien hecha trae beneficios físicos, emocionales, sociales y cognitivos: no hay por donde perderse.