

¡bien!hech 

QUE SEAN CUIDADOS AL HACER DEPORTE

Guía de buenas prácticas para **Familias**

Ilustre Ayuntamiento
Granadilla de Abona





“

Los niños y las niñas saben
quién les quiere de verdad.
Lo sienten en cómo les hablan,
en cómo les miran y en cómo les tratan.
Con el tiempo, a veces, las personas adultas
dejamos de escuchar ese instinto.

Inspirado en una idea de Charles Paul de Kock.

”



“

No dañes.
No dejes que nadie les dañe.
La violencia nunca educa.

”



1	EDUCAR ES CUIDAR	Pág 5
2	PARA CONOCER LA LEY: RESPONSABILIDAD, CANALES Y GARANTÍAS	Pág 13
3	SABER LEER SEÑALES	Pág 17
4	CUANDO ALGO NO VA BIEN, ¿CÓMO RESPONDER?	Pág 23
5	LA GRADA TAMBIÉN EDUCA	Pág 27

1

EDUCAR ES CUIDAR

¿Sabemos realmente qué viven nuestros hijos e hijas cuando practican deporte?
¿Confiamos en el deporte porque cuida o porque siempre hemos dado por hecho que es bueno?

Lo que ocurre en el deporte

La violencia contra niños, niñas y adolescentes es una realidad cotidiana y grave que atraviesa distintos ámbitos de la vida, incluido el deporte. Proteger a la infancia y la adolescencia en este contexto no es una opción ni una cuestión secundaria, sino una necesidad imperiosa.

Conviene detenerse desde el inicio y preguntarse si somos plenamente conscientes de esta responsabilidad, si entendemos que cada niño y cada niña que accede a un entorno deportivo lo hace confiando en las personas adultas que lo organizan, lo regulan y lo acompañan.



El deporte representa una oportunidad relevante para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. y por eso reconocemos y valoramos ampliamente su contribución a la salud.

Sin embargo, estos beneficios solo se materializan cuando el entorno deportivo es seguro, inclusivo y respetuoso.

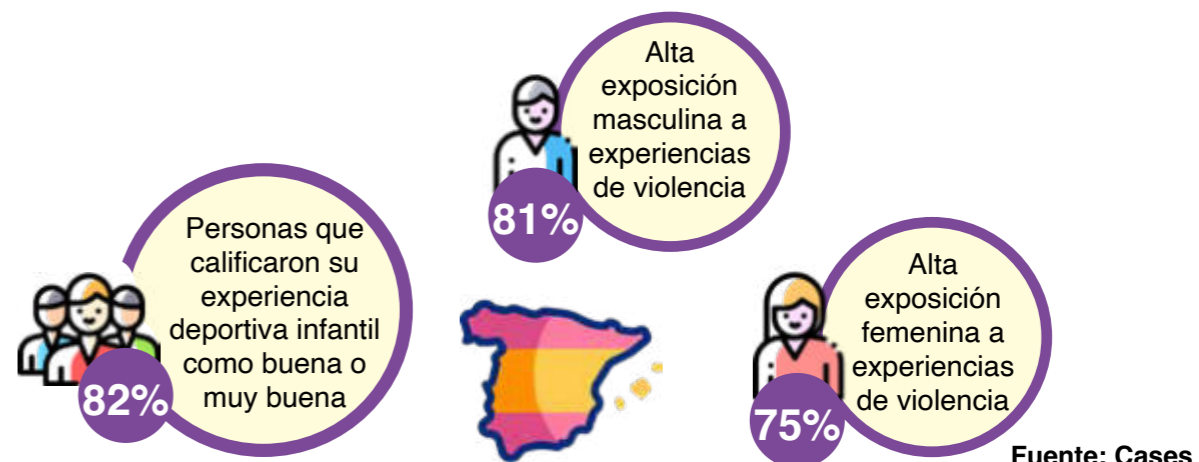
- ¿Sabemos cómo se sienten nuestros hijos e hijas en su entorno deportivo? ¿Se sienten seguros, respetados y tranquilos cuando entrenan?
- ¿Tenemos claro que el deporte deja de educar cuando aparecen los gritos, la humillación o el miedo a fallar?
- ¿Somos capaces de poner el cuidado y el buen trato por delante del resultado?
- ¿Entendemos por qué crecer bien es más importante que ganar pronto?



No todos los entornos deportivos cumplen estos estándares. El informe Niños en competición (Save the Children, 2008) puso de manifiesto que el abuso físico, emocional y sexual forma parte de la experiencia de muchos niños, niñas y adolescentes en el deporte. Reconocer que determinados aspectos culturales y estructurales generan riesgos reales es un paso imprescindible para poder protegerlos y para que el deporte despliegue su potencial educativo. Esta constatación obliga a revisar prácticas asumidas como normales y a preguntarnos si estamos dispuestos a cuestionar aquello que causa daño, incluso cuando ha sido tradicionalmente aceptado,



Tabla 1. Prevalencia y percepción en España



Dato clave: La experiencia subjetivamente positiva no excluye la existencia de violencia, y esa violencia siempre impacta y puede dejar secuelas.

Tabla 2. Factores asociados al aumento del riesgo según el informe

Factor identificado en el informe	Descripción	Impacto observado
Intensificación del nivel competitivo	Contextos de mayor presión por resultados	Aumento de experiencias de violencia
Profesionalización temprana	Dinámicas similares al alto rendimiento en edades tempranas	Mayor vulnerabilidad
Especialización precoz	Foco exclusivo en un deporte antes de los 14 años	Incremento del riesgo
Estructuras jerárquicas fuertes	Desigualdad de poder marcada entre adultos y menores	Dificultad para denunciar
Cultura de elitismo	Selección temprana y diferenciación de "talentos"	Mayor presión y exposición

Dato clave: A mayor presión competitiva y profesionalización temprana, mayor probabilidad de experiencias de violencia

Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., et al. (2021). Child Abuse in Sport – European Statistics (CASES): European and UK reports. Edge Hill University. <https://doi.org/10.25416/edge-hill.c.5736437.v3>

Estos datos ponen de manifiesto que solo garantizando la seguridad física y emocional de los niños y niñas que participan en el deporte, este podrá ser verdaderamente saludable, positivo y beneficioso.

Cuidar no es sobreproteger, sino asegurar entornos en los que el aprendizaje, el error y el esfuerzo no se confundan con sufrimiento o miedo.

RECUERDA

1 de cada 5

Muchos niños y niñas no llegan al entorno deportivo desde un punto neutro. Algunos ya viven situaciones de violencia en otros espacios de su vida. En el ámbito familiar, en el escolar, en sus entornos más cercanos. La campaña Council of Europe Start to Talk advierte que al menos uno de cada cinco menores en Europa ha sufrido violencia sexual en la infancia.

Este dato no es externo al deporte. Nos alude directamente.

Si un niño o una niña ya está viviendo daño fuera del campo, el entorno deportivo puede convertirse en refugio o en repetición.

Puede ser espacio de protección o espacio de silencio.

El deporte es positivo para la infancia sólo cuando cuida y no daña. El desarrollo necesita bienestar, protección y respeto.

RECUERDA



En el deporte de niños, niñas y adolescentes, las personas adultas no son las protagonistas. Ni entrenadores ni familias. Los protagonistas son siempre los niños, las niñas y los adolescentes.

1. Condición básica para que el deporte potencie el desarrollo

Priorizar la seguridad emocional y física.

Base científica: El aprendizaje solo se produce en contextos percibidos como seguros; el miedo y el estrés nos bloquean.

2. Rol de madres y padres

Acompañar sin invadir, sostener sin dirigir.

Base científica: Las figuras adultas regulan emocionalmente; cuando ocupan el centro de la actividad, desplazan la autonomía y aumentan la presión.

3. Rol de entrenadores y entrenadoras

Guiar el proceso sin apropiarse del protagonismo.

Base científica: Los entornos que respetan la voz y el ritmo de la infancia favorecen la motivación interna y por tanto, el desarrollo.

4. Cómo aprenden niños y niñas

Educar con el ejemplo y el clima, no con el control.

Base científica: El aprendizaje por modelado es clave; los niños imitan actitudes, no discursos.

5. Dónde poner el foco

Valorar esfuerzo, aprendizaje y disfrute, no solo resultados.

Base científica: La motivación interna se asocia a mayor bienestar, continuidad deportiva y menor riesgo de abandono.

6. Señales de alerta

Escuchar el malestar y tomarlo en serio.

Base científica: Cambios de conducta, miedo o falta de interés son indicadores tempranos de entornos no protectores.

7. Marco legal

Consejo clave: Conocer y ejercer el derecho al buen trato.

Base legal: El buen trato y la protección son un derecho de la infancia y una obligación legal según la LOPIVI.

8. Elección del entorno deportivo

Consejo clave: Exigir entornos que cuiden, no solo que compitan

Base científica: Los sistemas con normas claras, adultos formados y estructuras de protección reducen la violencia.

9. Factores a tener en cuenta

Consejo clave: No normalizar gritos, humillaciones ni silencios adultos.

Base científica: La inacción refuerza dinámicas de daño y reduce la percepción de seguridad.

Acompañar bien supone ceder el protagonismo a nuestro hijos e hijas, no robárselo, implica educar con ejemplo, apoyar desde el respeto y sobretodo, valorar el esfuerzo por encima del resultado.

MINI TEST · Para parar y pensar

No hay respuestas buenas o malas. Estas preguntas sirven para reflexionar sobre cómo acompañamos.

Cuando mi hijo o hija se equivoca o pierde, ¿qué suele oír primero de mí?

Apoyo y confianza

Corrección inmediata o reproche

Silencio incómodo



Cuando el resultado no es el esperado, ¿cómo reacciono habitualmente?

Con calma y perspectiva

Con tensión, enfado o frustración visible

Depende del partido o del momento



Cuando estoy en la grada, ¿mi forma de estar contribuye a un ambiente de respeto y disfrute?

Sí, cuido mis gestos, palabras y actitudes

A veces me dejo llevar por la emoción

Suelo gritar, protestar o tensionarme



¿Qué valoro más cuando hablo con mi hijo o hija después de entrenar o competir?

El esfuerzo y cómo se ha sentido

El resultado y el rendimiento

No suelo preguntarle nada



¿Conozco si el club o entidad deportiva cumple la Ley Orgánica 8/2021 (LOPIVI)?

Sí. Hay protocolos y Delegado/a de Protección

He oído algo, pero no lo tengo claro

No lo sé ni lo he preguntado



Si solo valoro a mi hijo o hija cuando gana o acierta, ¿qué puede aprender de mí?

Que su valor personal depende del resultado

Que debe hacerlo bien para ser reconocido

Que cuando falla o no gana, no cuenta con mi apoyo



2

PARA CONOCER LA LEY: RESPONSABILIDAD, CANALES Y GARANTÍAS

Para proteger a la infancia de los aberrantes niveles de violencia que recibe, en el año 2021 nació la LOPIVI, Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y adolescencia frente a la violencia. Esta ley regula todo contexto donde haya menores, además, el deporte y el ocio cuentan con medidas concretas y obligatorias recogidas en sus artículos 47 y 48.

Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio

De protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. LOPIVI.

Preguntas frecuentes

¿Contra qué lucha la ley en el deporte?

Lucha contra toda forma de violencia. El artículo 1 establece que su objeto es garantizar los derechos fundamentales de niños, niñas y adolescentes frente a la violencia. La ley entiende por violencia cualquier acción, omisión o trato negligente que prive de derechos o interfiera en su desarrollo físico, psicológico o social.

En el ámbito deportivo, esto incluye violencia física, psicológica, sexual, negligencia y también situaciones de discriminación.

¿Qué exige la ley a los clubes deportivos?

El artículo 47 establece que las administraciones públicas regularán protocolos de actuación para construir un entorno seguro en el ámbito deportivo y de ocio, que deben seguirse para la prevención, detección precoz e intervención frente a posibles situaciones de violencia.

El artículo 48.1 obliga a las entidades que realizan actividades deportivas con menores a:

- a) Aplicar esos protocolos.
- b) Implantar un sistema de monitorización para asegurar su cumplimiento.
- c) Designar la figura del Delegado o Delegada de Protección.
- d) Adoptar medidas para que el deporte no sea un escenario de discriminación.
- e) Fomentar la participación activa de niños, niñas y adolescentes.
- f) Reforzar la comunicación con las familias.

No es opcional. Es una obligación legal.

¿Tienen derecho las familias a conocer el protocolo?

Sí. El derecho a la información y a la protección efectiva implica que las familias puedan conocer si el club aplica la LOPIVI, quién es la persona Delegada de Protección y cuáles son los canales de actuación. Un entorno seguro no puede basarse en normas ocultas.

¿Puede cualquier persona activar el canal de notificación?

Sí. El artículo 15 establece literalmente:

“Toda persona que advierta indicios de una situación de violencia ejercida sobre una persona menor de edad, está obligada a comunicarlo de forma inmediata a la autoridad competente”.

Esto significa que no es necesario tener certeza absoluta. Ante indicios, se comunica.

En el ámbito deportivo, el artículo 16 refuerza esta obligación para quienes tienen responsabilidad profesional o institucional, indicando que la comunicación debe realizarse a los servicios sociales competentes y, cuando exista riesgo para la salud o la seguridad, a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad o al Ministerio Fiscal.

¿Para qué sirve el Delegado o Delegada de Protección?

Para canalizar estas comunicaciones, orientar y estar a disposición de familias y menores, activar el protocolo y garantizar que la respuesta se ajusta a la ley. No sustituye a la autoridad. Ordena la actuación y protege derechos.

¿Qué protege realmente la LOPIVI en el deporte?

Protege la dignidad.
Protege el desarrollo integral.
Protege el derecho a participar en un entorno seguro.

Y deja claro que el deporte no es un espacio al margen de la responsabilidad adulta. Es un entorno donde los derechos deben cumplirse con la misma exigencia que en cualquier otro ámbito de la vida de la infancia.

MINI TEST · Para parar y pensar

Estas preguntas ayudan a revisar cuánto conocemos y usamos las garantías disponibles.

¿Sé si el club cuenta con protocolos de protección y dónde consultarlos?

SI NO

¿Conozco quién es la persona Delegada de Protección y cómo contactar con ella?

SI NO

Cuando surge una preocupación, ¿utilizo los canales adecuados o lo dejo pasar?

SI NO

¿Tengo claro que activar un protocolo es una forma de cuidar, no de exagerar?

SI NO

¿Le transmito a mi hijo/a que pedir ayuda y confiar en los adultos es una forma de cuidarse?

SI NO

La protección no es un gesto puntual, sino una estructura. Y las familias, como parte del entorno deportivo, contribuyen a que esa estructura funcione cuando informan, preguntan, exigen y actúan de forma responsable.





3

SABER LEER SEÑALES

No siempre que ocurre algo aparecen palabras claras o se detectan situaciones evidentes.

En la infancia y la adolescencia, muchas veces el malestar se expresa de otras formas: cambios de humor, silencios, rechazo, enfados repentinos o pérdida de ilusión por algo que antes se disfrutaba.

Saber leer estas señales forma parte de la responsabilidad adulta. No se trata de sospechar de todo ni de buscar problemas donde no los hay, sino de prestar atención y no minimizar aquello que se repite o que cambia de manera significativa.



Triste



Confundido/a



Asustado/a



Nervioso/a



Algunas señales pueden aparecer en casa:

Dificultades para dormir, irritabilidad, tristeza, comentarios negativos sobre sí mismos o sobre el deporte.

Otras se muestran en el propio entorno deportivo:

Miedo a equivocarse, tensión excesiva antes de entrenar o competir, aislamiento del grupo o rechazo a determinadas personas o situaciones.

Es importante entender que no todas las señales indican una situación grave, pero sí indican que algo merece ser atendido. Restar importancia, justificar automáticamente (“son cosas de la edad”, “ya se le pasará”) o presionar para continuar sin hablar de lo que pasa puede aumentar el malestar y debilitar la confianza.

Por eso, leer señales también implica crear espacios seguros para hablar. No todos los y las menores expresan lo que sienten de forma directa. A veces necesitan tiempo, otras veces preguntas abiertas y, siempre, la certeza de que no serán juzgados ni cuestionados.

Cuando una señal se repite, se intensifica o genera preocupación, no es prudente esperar a que desaparezca sola. La inacción, incluso cuando nace del deseo de no alarmar, se convierte en una forma de desprotección.

Escuchar, observar y tomarse en serio las señales es una manera concreta de cuidar. No significa tener todas las respuestas, sino estar disponibles para buscarlas.



MINI TEST · Para parar y pensar CHECK LIST · Señales de alerta en el entorno deportivo

(Marca cada punto con honestidad. Ninguno es menor si se repite en el tiempo.)

- He notado cambios en el comportamiento de mi hijo o hija desde que entrena o compete. SI NO
- Está más irritable, más callado o más nervioso especialmente los días de entrenamiento o competición. SI NO
- Ha perdido ilusión por el deporte que antes disfrutaba. SI NO
- Aparecen excusas frecuentes para no asistir a entrenar. SI NO
- Se queja de dolor físico sin causa médica clara o de cansancio constante asociado al deporte. SI NO
- Evita hablar de lo que ocurre en el vestuario, en el equipo o con el entrenador. SI NO
- Ha mencionado gritos, burlas, comparaciones o miedo a equivocarse. SI NO
- He observado cambios en el sueño o en el apetito coincidiendo con la actividad deportiva. SI NO

Revisión adulta

- Cuando aparece malestar, lo escucho con calma y no lo minimizo. SI NO
- Ofrezco espacios tranquilos para hablar, sin prisas ni juicios. SI NO
- Distingo entre una dificultad puntual y una señal que se repite en el tiempo. SI NO
- Estoy atento a patrones de comportamiento, no solo a episodios aislados. SI NO
- Cuando algo me preocupa, pido apoyo al club o a la persona Delegada de Protección. SI NO
- Conozco el protocolo de protección y los canales formales de comunicación. SI NO

Clave: Si varias señales se repiten, no es casualidad. Es información que exige atención adulta.

Cómo se construye la violencia en el deporte

1 PUNTO DE PARTIDA

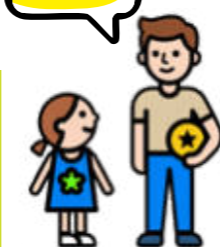
Niño o niña en un entorno deportivo que debería ser seguro.



2 RELACIÓN DE CERCANÍA

Adulto cercano al menor: entrenador, ayudante, personal sanitario, familiar implicado, adulto con presencia frecuente en el club.

ERES MI FAVORITA



3 POSICIÓN DE PODER

- Autoridad técnica.
- Control sobre minutos, convocatorias o becas.
- Prestigio dentro del club.
- Relación de dependencia emocional.

SOLO YO TE ENTiendo



4 CONSTRUCCIÓN DE CONFIANZA

- Construcción de confianza
- Trato preferente.
- Atención individualizada.
- Secretos compartidos.
- Mensajes del tipo: “confía en mí”, “yo te protejo”, “no lo entenderían”.

SERÁ NUESTRO SECRETO



5 AISLAMIENTO PROGRESIVO

- Conversaciones privadas frecuentes.
- Mensajes directos fuera del horario deportivo.
- Encuentros individuales no justificados.
- Desvalorización de otras figuras adultas.

6 NORMALIZACIÓN

- Comentarios ambiguos que se presentan como broma.
- Contacto físico no necesario.
- Petición de silencio.
- Minimización del malestar.

MAÑANA NOS VEMOS



7 DAÑO

- Violencia psicológica.
- Violencia sexual.
- Coacción.
- Culpa inducida.



CLAVE PARA FAMILIAS

La violencia en el deporte rara vez empieza de forma brusca. Suele comenzar haciendo un mal uso de la confianza y el poder.

Señales de alerta que conviene no ignorar:



· Relación excesivamente exclusiva entre un adulto y un menor.



· Secretos que “no pueden contarse”.



· Comunicación privada constante fuera de los canales oficiales.



· Cambios emocionales sin explicación clara.



· Miedo a decepcionar a una figura concreta.

MENSAJE FINAL PARA FAMILIAS

La mayoría de las personas adultas en el deporte son responsables. Pero el riesgo aparece cuando el poder no tiene límites claros ni supervisión.

**La protección no es desconfiar de todos.
Es no dejar a nadie sin supervisión.
Es asegurar que la confianza nunca sustituya a las normas.**



4

CUANDO ALGO NO VA BIEN, ¿CÓMO RESPONDER?

Cuando un hijo o una hija dice que algo no va bien en el deporte, o cuando las señales se repiten, la forma en que respondemos es decisiva. No solo por lo que se haga después, sino por el mensaje que se transmite en ese primer momento.

Lo primero es escuchar y creer.

No hace falta tener todos los detalles ni entender exactamente qué ha pasado. El malestar es suficiente para tomar en serio la situación. Sin embargo, Dudar, minimizar o buscar explicaciones rápidas puede hacer que el niño o la niña deje de hablar o piense que exagera.

Responder bien no significa reaccionar con prisa ni con enfado.

Tampoco significa resolverlo todo de inmediato. Significa mantener la calma, mostrar disponibilidad y dejar claro que no está solo o sola y que ha hecho bien en contarlo.

Es importante evitar frases que, aunque bienintencionadas, cierran la conversación:

No será
para tanto...

Seguro
que es un
malentendido

Olvídate de
eso...

Estas respuestas restan importancia y colocan la responsabilidad exclusivamente en el menor anulando la posibilidad de encontrar una solución..

Cuando algo no va bien, la responsabilidad es adulta.

Corresponde a las familias activar los canales adecuados cuando algo preocupa. Hablar con el club, con el personal técnico o con la persona Delegada de Protección. Y si la situación lo requiere, acudir directamente a las autoridades competentes.

Si la sospecha o el conocimiento de la violencia implica a una persona concreta, no se debe exponer al menor a enfrentarse con ella. Esa responsabilidad es de los mayores.

El niño o la niña no tiene que gestionar el conflicto solo, tampoco justificar lo que siente, ni debe repetir su relato a múltiples personas sin apoyo. Proteger también significa evitar la revictimización y garantizar que la intervención sea ordenada, segura y respetuosa.

Contar lo ocurrido no significa hacerlo público ni compartirlo con otras familias. Proteger incluye cuidar la intimidad y evitar comentarios que puedan aumentar el daño.

En algunos casos, será suficiente con una conversación y un ajuste. En otros, hará falta activar protocolos o pedir ayuda externa. En todos ellos, el mensaje para el menor debe ser claro: has hecho bien en decirlo y vamos a ocuparnos de ello.

MINI TEST • ¿Qué harías tú?

Lee cada caso y marca las respuestas correctas.

Caso 1:

Tu hija vuelve de entrenar más callada de lo habitual y dice que el entrenador le ha gritado delante del equipo por fallar.

Explicar que hay que aguantar y no ser sensible

Escuchar para que pueda contar qué ha pasado

Hacerme cargo y hablar con los responsables

Publicar en el grupo de familias lo que ha pasado



Respuestas correctas: escuchar con calma y asumir la responsabilidad adulta si es necesario. Ni minimizar ni exponer públicamente.

Caso 2

Tu hijo empieza a inventar excusas para no entrenar. Dice que le duele la tripa cada martes, justo el día de entrenamiento.



Le obligo a ir para que no pierda el ritmo.

Le pregunto si algo le incomoda en el equipo

Observo si el patrón se repite varias semanas.

Lo dejo estar pensando que ya se le pasará.

Respuestas correctas: explorar con calma, observar patrones y no ignorar señales repetidas.

Caso 3

Una compañera del equipo comenta que un adulto le escribe mensajes privados fuera del horario deportivo.



Le digo que seguro que no es nada.

Hablar con sus padres o con el Delegado/a de Protección.

Informo por los canales formales del club.

Le pido que no diga nada par evitar lios.

Respuestas correctas: activar canales formales y proteger. Nunca silenciar.

Caso 4

Tu hijo cuenta que en el vestuario se burlan de otra compañera por su cuerpo.

Le digo que no se meta, que no es su problema.

Le explico que debe contárselo a un-a responsable

Contacto con el club si la situación continúa.

Le digo que eso forma parte del deporte.



Respuestas correctas: no normalizar la humillación y activar los canales adecuados si persisten esas conductas.

5

LA GRADA TAMBIÉN EDUCA

El deporte no se vive solo en el campo o en el entrenamiento. También se vive en la grada, en los pasillos, en los desplazamientos y en las conversaciones antes y después. En todos esos espacios, las familias son parte fundamental del entorno en el que se educan sus hijos e hijas.

La manera en la que se actúa como público transmite mensajes muy claros a los y las menores; el tono, los gestos, las reacciones ante el error propio o ajeno, y la forma de referirse a entrenadores, árbitros o rivales.

Elige quién eres. Y quién quieres ser para tu hijo o hija.

Marca el rol que más se parece a tu forma habitual de estar en la grada.

Marca	¿Cómo actúo en la grada?	¿Qué efecto tiene según la evidencia?
	Animo con respeto. Valoro el esfuerzo. Acepto el error como parte del aprendizaje.	Favorece motivación interna, disfrute y continuidad deportiva. Reduce ansiedad.
	Doy instrucciones constantes desde fuera. Me enfado cuando falla. Me centro en el resultado.	Aumenta presión y miedo a equivocarse. Reduce autonomía.
	Grito, comparo o ridiculizo cuando algo no sale bien.	Daña la autoestima. Genera bloqueo y riesgo de abandono.
	Callo cuando hay burlas o comportamientos inadecuados.	Normaliza el maltrato y debilita la sensación de seguridad.
	Si algo me preocupa, utilizo los canales formales del club y protejo la intimidad del menor.	Refuerza la confianza en las personas adultas y fortalece el entorno protector.

No se trata de ser perfecto. Se trata de ser consciente de que la grada también educa. Señala quién eres tú. Y afecta a tu hijo/a.

CÓDIGO DE CONDUCTA PARA FAMILIAS

Protección, bienestar y responsabilidad adulta en el entorno deportivo

Fundamento

La LOPIVI obliga a las entidades deportivas a aplicar protocolos de prevención y actuación frente a la violencia (artículos 47 y 48) y establece el deber de comunicación ante indicios (artículo 15). El entorno deportivo no es neutro. Puede proteger o puede vulnerar. La evidencia científica en psicología del deporte confirma que el clima adulto influye directamente en la motivación, la ansiedad, la autoestima y la continuidad deportiva. Cada gesto cuenta.

Principios de conducta

1 Presencia respetuosa en la grada

Acompañar sin presionar. No dar instrucciones desde fuera. No gritar ni descalificar. El error forma parte del aprendizaje.

2 Cero humillación

No justificar gritos, burlas o comparaciones como “parte del deporte”. La violencia psicológica deja huella.

3 Vestuarios y espacios privados

Respetar la intimidad. No acceder a vestuarios sin autorización. No tolerar burlas, comentarios sobre el cuerpo o situaciones incómodas entre menores o entre adultos y menores. Si algo genera inquietud, comunicarlo por los canales formales.

4 Redes sociales e imágenes

No publicar imágenes de menores sin consentimiento. No compartir contenidos que expongan, ridiculicen o presionen. Supervisar grupos digitales vinculados al equipo. La protección también es digital.

5 Entrenadores o adultos que dañan

Si se observan gritos humillantes, trato degradante, presión excesiva o conductas ambiguas, no normalizar. La responsabilidad no es del menor. Corresponde comunicar a la persona Delegada de Protección y activar el protocolo.

6 Padres y madres que critican

No participar en conversaciones que descalifican a otros menores, entrenadores o árbitros. No reforzar climas de hostilidad. Si otro adulto cruza límites, la respuesta debe ser serena y, si procede, formal.

7 Protección activa

Si una situación se repite y genera malestar, no mirar hacia otro lado.

Activar los canales formales protege mejor que gestionar de manera informal.








Situaciones de especial vulnerabilidad

- Presión competitiva y especialización temprana.
- Desigualdad de poder entre adultos y menores.
- Discriminación por sexo, orientación, discapacidad u origen (art. 48.1.d).
- Uso inadecuado de vestuarios.
- Mensajería privada entre adultos y menores sin transparencia.
- Silencio colectivo ante conductas que dañan.



ACTUAR ANTE SOSPECHAS DE VIOLENCIA ENTRE IGUALES EN EL EQUIPO

La violencia entre iguales también es violencia. Cuando un niño o una niña sufre humillaciones, exclusión, amenazas, agresiones físicas o acoso digital dentro del equipo, el entorno adulto tiene la obligación de intervenir.

- 
1. No minimizar
 “Son cosas de niños” no protege. Si la conducta se repite y genera malestar, es una señal.
- 
2. Escuchar sin interrogar
 Permitir que el menor explique lo que ocurre con calma. No presionarle ni obligarle a enfrentarse al otro menor. La gestión es adulta.
- 
3. Observar patrones
 Burlas constantes, aislamiento en el vestuario, difusión de imágenes sin permiso o mensajes hostiles en redes no son conflictos puntuales. Son indicadores de riesgo.
- 
4. Activar canales formales
 Corresponde comunicar la situación al club y a la persona Delegada de Protección para activar el protocolo.
- 
5. Proteger la intimidad
 No abordar el conflicto en grupos de familias ni en redes sociales. No exponer públicamente a ningún menor implicado.
- 
6. No forzar confrontaciones
 No organizar encuentros improvisados entre menores. La intervención debe ser profesional y estructurada.
- 
7. Supervisar el ámbito digital
 El acoso puede continuar fuera del campo. Mensajes privados, grupos paralelos o difusión de imágenes requieren actuación inmediata.

Para revisar mi papel

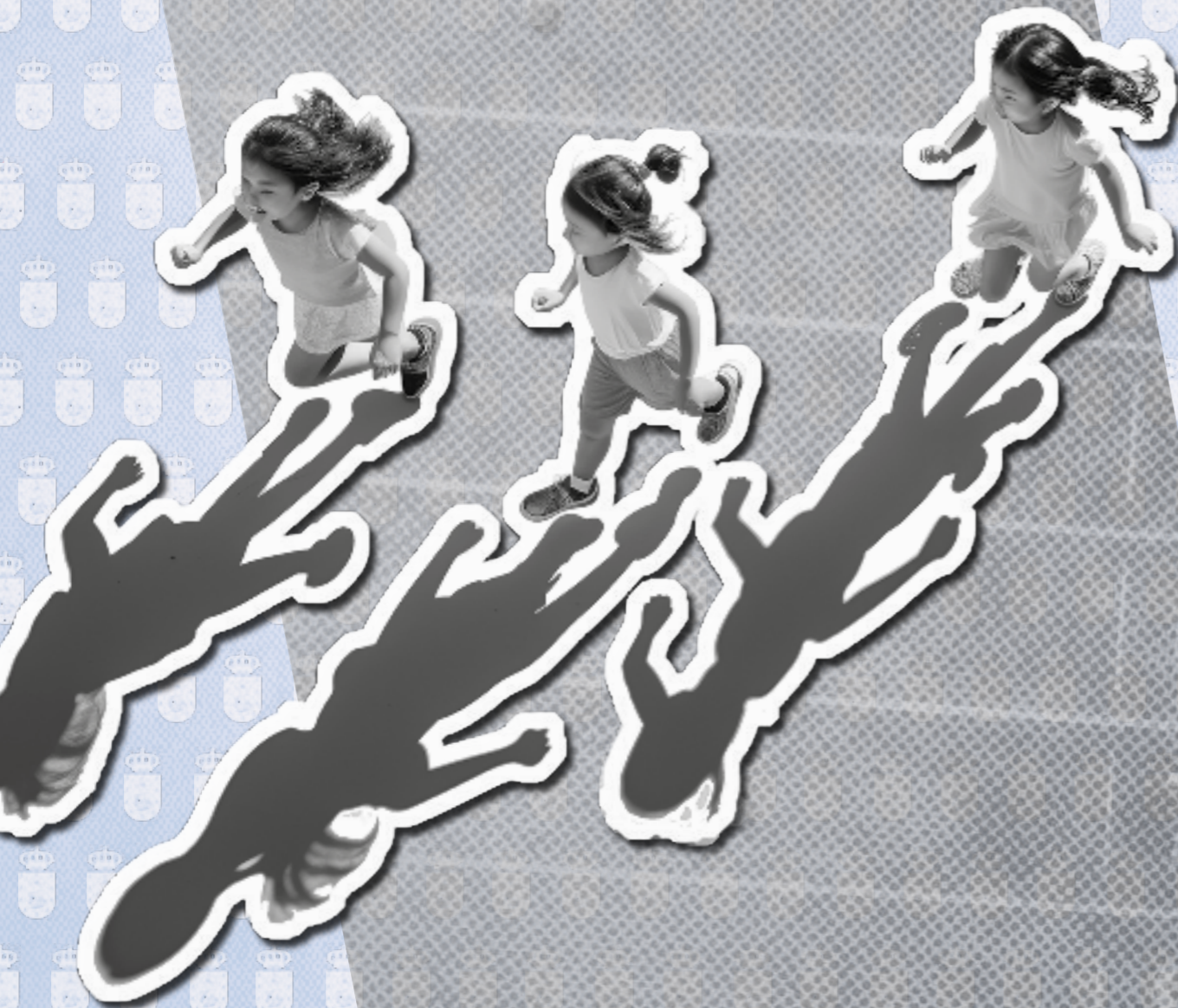
- ¿Mi presencia transmite calma y respeto?
- ¿No legitimo gritos, burlas o humillaciones?
- ¿Respeto la intimidad en vestuarios y espacios privados?
- ¿Cuido lo que publico y comparto en redes?
- ¿Si observo algo preocupante, utilizo los canales formales?

Las familias no pueden controlar todo lo que ocurre. Pero sí pueden decidir qué clima construyen y qué conductas normalizan.

La protección no depende solo de normas escritas. Depende de cómo ocupamos los espacios compartidos. En el deporte, cada gesto adulto educa.



Ilustre Ayuntamiento
Granadilla de Abona



6

UNA EXPLICACIÓN CLARA PARA LAS FAMILIAS

Tu hijo o hija tiene menos probabilidades de llegar al deporte profesional que de ganar este premio.



Las probabilidades de alcanzar el deporte profesional son extremadamente bajas. Sin embargo, los beneficios del deporte practicado en entornos seguros y con buen trato están ampliamente documentados: mejor salud física y mental, mayor bienestar emocional y desarrollo de vínculos sociales positivos.

La presión no aumenta las probabilidades. El cuidado sí aumenta el bienestar.

¿Quieres apoyar a tu hijo o hija? Perfecto. Empieza por responderte a una pregunta sencilla:

¿Estás acompañando... o estás compitiendo tú también?



En el deporte de la infancia no cuenta cuánto tiempo pasas en la grada. Cuenta cómo ocupas ese espacio. La ciencia es bastante menos épica de lo que solemos imaginar:

- cuando el apoyo adulto es sereno, coherente y respetuoso, la motivación crece.
- cuando el apoyo se parece más a una auditoría en directo, el estrés también crece. Y el estrés no favorece el desarrollo. Bloquea.

Nos encanta decir que “lo hacemos por su bien”. Pero a veces el “bien” suena a instrucciones constantes, a análisis técnicos en el coche de vuelta y a una obsesión elegante por el marcador. Curiosamente, nada de eso garantiza aprendizaje. Todo eso garantiza presión.

La motivación no funciona a gritos. Funciona cuando el niño o la niña siente que puede decidir, que es competente y que pertenece al grupo. Si desde la grada dirigimos cada jugada, corregimos cada fallo y evaluamos cada minuto, estamos quitando autonomía, cuestionando su competencia y tensando el vínculo. Todo en nombre del apoyo.

No estás en la grada como comentarista deportivo. Tampoco como seleccionador nacional. Estás como familia. Y eso implica algo más complejo que opinar, implica disfrutar de observar y callar.

¿De verdad quieres ayudar?

Baja el volumen.
Reduce el protagonismo.
Acepta que el error no necesita discurso.



Preguntar “¿cómo te has sentido?” suele ser más educativo que explicar durante veinte minutos lo que debería haber hecho. Valorar el esfuerzo suele construir más que subrayar el fallo. Transmitir calma antes y después protege más que cualquier charla motivacional improvisada.

Apoyar no es empujar más fuerte. Es no estorbar en el proceso. Y eso, aunque no de titulares, sí construye excelencia.



El deporte y el juego no es lugar para las personas que dañan, humillan o hacen sentir mal a otras personas. Esta guía te ayudará a detectar la violencia y a pedir ayuda. Si necesitas ayuda puedes pedirla a:

ANAR Ayuda a niños/as y adolescentes



900 20 20 10

Desde toda España



116 111

Desde Aragón, Asturias, Baleares, Canarias, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Ceuta, Extremadura, La Rioja, Navarra, Madrid, Melilla, Murcia, C. Valenciana

COMPLETA LA INFORMACIÓN

Persona Delegada de Protección de la entidad:



¡bien!hech

Ficha técnica:

Autoría: Gonzalo Silió Sáiz. Samuel San José.
BienHecho

Copyright de la presente edición:

SAFEGUARDING SPORTS, S.L.
B19433259
C/ Libertad, 33 Santa Cruz de Bezana
C.P. 39108 CANTABRIA
hola@bienhecho.org

ISBN: 978-84-09-85530-8

Diseña: Equipo Creativo · Eva Bolado

© Reservados todos los derechos.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, su tratamiento informático, la transmisión por cualquier forma o medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros, sin la autorización previa y por escrito de la entidad titular. Esta guía ha sido elaborada como material de sensibilización y formación en el marco del proyecto Bien Hecho y está protegida por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual. Su uso está destinado exclusivamente a fines educativos y no comerciales. Para solicitar permisos de uso, adaptación o reproducción, puede contactarse con el equipo responsable a través de hola@bienhecho.org.



Ilustre Ayuntamiento
Granadilla de Abona



Ciudades
Amigas
de la Infancia

¡bien!hecho



Lorena Ochoa ha relatado en distintas ocasiones que el golf fue desde muy joven un espacio de pertenencia, estabilidad y construcción personal, un refugio donde canalizar la exigencia del alto rendimiento.

Simone Biles visibilizó cómo en la élite el deporte puede ser un entorno de extrema vulnerabilidad, al revelar los abusos sufridos dentro del sistema de la gimnasia, recordándonos que el mismo espacio que protege a unas puede fallarle a otras.

Greg LeMond contó que el ciclismo fue, en su infancia, una vía para intentar reconstruirse tras el abuso sexual que sufrió por parte de un amigo de su padre. En su caso, la bicicleta fue refugio.

Bradley Wiggins reveló en 2022 que sufrió abusos sexuales por parte de un entrenador cuando tenía 13 años. En el mismo ciclismo donde algunos encontraron salida, otros fueron violentados.

André Agassi escribió en Open que el tenis estuvo atravesado por la presión extrema y el trato coercitivo de su padre. Ganó Grand Slams, sí. Pero también describió años de miedo, control y sufrimiento. El éxito no borra el daño.

Marco van Basten ha explicado que el fútbol fue para él un espacio de alegría y sentido frente a carencias emocionales en casa. Para otros, el mismo deporte fue escenario de abuso.

La diferencia no la marca el balón ni la raqueta. La marcan las condiciones, las relaciones y el trato. El deporte no es automáticamente protector. Lo es cuando hay adultos responsables, límites claros y estructuras que actúan. Cuando no, puede convertirse en un lugar donde la confianza se utiliza para dañar, abusar y maltratar.

Así que una idea sencilla, casi obvia pero a veces olvidada:

**No normalices la presión como método.
No ensucies el deporte.**



www.bienhecho.org