

GPS

DE CRIANZA DEPORTIVA

Para madres y padres que acompañan a deportistas

Descubre cómo estás
viviendo el camino
deportivo de tu hijo/a
y qué puedes fortalecer
para acompañarlo/a mejor.



¡Hola! Soy Paulina Riquelme, coach deportivo y creadora de Consciencia Deportiva



La crianza de un hijo o una hija deportista es una responsabilidad especial que solo familias comprometidas (y muy valientes) pueden sostener. Acompañarlos en las distintas etapas de su proceso deportivo es una experiencia intensa y transformadora para toda la familia.

*Pero junto con el apoyo y la contención, los adultos también deben tomar decisiones importantes y responder preguntas que no siempre tienen respuestas fáciles. Y eso provoca que, especialmente en momentos de presión, aparezca una duda muy común: **¿Lo estaré haciendo bien?***

Desde mi experiencia, no existe una única forma correcta de acompañar a un/a deportista. Cada familia y cada proceso son diferentes. Sin embargo, cuando los resultados que hoy viven están lejos de lo que esperan o desean, suele ser una señal de que es momento de observar, ajustar y probar nuevas formas de hacer las cosas.

Pero ese análisis no puede hacerse desde fuera. Debe nacer desde dentro.

Nadie cambia lo que no quiere ver.

Por esta razón he creado esta guía: para ayudarte a mirar con más claridad cómo tanto tú como la familia, acompañan el camino deportivo de tu hijo o hija, sin culpa, sin presión y sin expectativas irreales.

Cuando logras reconocer la brecha entre dónde estás hoy y lo que deseas para tu hijo/a y tu familia, se vuelve mucho más fácil tomar decisiones coherentes y respetuosas con su proceso.

Ahora sí, ¡comencemos!.

Paulina

© Paulina Riquelme – Consciencia Deportiva – 2026

Todos los derechos reservados. Este material es de uso exclusivo de la persona que lo recibe.

No está permitida su reproducción, distribución o modificación total o parcial sin autorización expresa de la autora. Si este contenido llegó a ti sin haberlo descargado directamente desde los canales oficiales de Consciencia Deportiva, por favor notifícalo a: info@conscienciadeportiva.com



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

¿Cómo usar esta guía?

04

LA RUEDA DE CRIANZA DEPORTIVA

06

OBSERVA TU RUEDA

10

CONCLUSIONES

11

ELIGE TU ÁREA DE ENFOQUE

12

UN PEQUEÑO COMPROMISO

13

¿Cómo usar esta guía?

Este cuaderno no busca ser una evaluación ni un diagnóstico. Solamente es una guía que te ayudará a entender donde estás y hacia dónde quieres dirigir todo el esfuerzo que realizas de manera personal y como familia en esta etapa de Crianza Deportiva.



Por lo mismo, además de los aspectos técnicos, te invito a analizar otras áreas que, aunque desapercibidas, también influyen en el desarrollo deportivo de tu hijo o hija...y en la armonía del hogar.

Es un ejercicio de autoconocimiento y consciencia, que requiere de total honestidad para que sea efectivo, ya que cuanto más sinceras sean tus respuestas, mayor claridad tendrás para observar y definir qué acciones necesitas cambiar, eliminar, añadir o reemplazar para acompañar el proceso deportivo de tu hija/o...sin culpas ni presión.

De esta manera, podrás analizar con perspectivas temas como:

-  La conexión con tu hijo o hija deportista.
-  La complicidad deportiva con tu pareja o familia.
-  El entorno deportivo.
-  La organización familiar.
-  Los recursos disponibles y el bienestar personal.

¿Cómo usar esta guía?

Para cada área te invitaré a responder tres preguntas sencillas:

-  ¿Dónde sientes que estás hoy? (en una escala del 1 al 10)
-  ¿Qué te gustaría conseguir en esta área?
-  ¿Qué pequeño paso podrías dar para acercarte más al 10?

No necesitas hacerlo perfecto ni pensar demasiado cada respuesta. Lo más importante es responder con honestidad.

Una vez que identifiques dónde estás hoy, será mucho más fácil decidir qué necesitas ajustar, reforzar o cuidar para seguir avanzando.

¿Cuánto tiempo me llevará esta guía?

Este ejercicio puede tomarte entre 10 y 15 minutos.

Busca un momento tranquilo, reflexiona y completa la rueda.

Y recuerda: este guía no busca respuestas correctas, sino consciencia. Porque cuando te das cuentas de lo VIVES, QUIERES y NECESITAS, ya no puedes ser indiferente. ¡Y esto lo cambia todo!



La Rueda de Crianza Deportiva

La rueda que ves a continuación representa distintas áreas que influyen en el proceso deportivo de tu hijo o hija y en la manera en que lo acompañas como madre y/o padre.

Cada una de estas áreas forma parte del equilibrio que necesita una familia cuando uno de sus integrantes vive el deporte con compromiso.

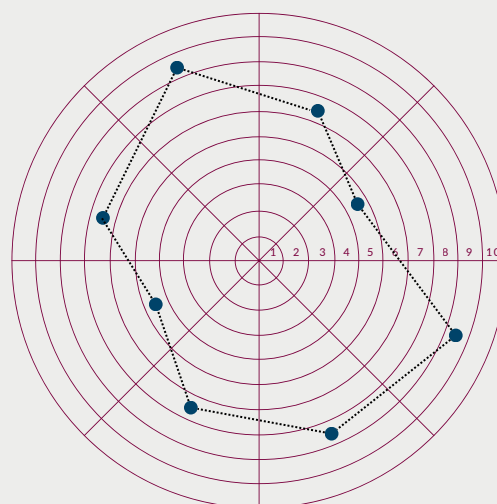
¿Cómo completar la rueda?

Observa cada una de las áreas que te propongo en esta rueda:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Conexión con tu hija/o. | 5. Organización familiar. |
| 2. Complicidad familiar. | 6. Recursos y planificación. |
| 3. Entorno deportivo. | 7. Salud y hábitos. |
| 4. Educación. | 8. Autocuidado |

En la escala del 1 al 10, ¿cuán satisfecha/o te sientes hoy en esta área?

Elije el número y anotalo en la rueda como en el ejemplo:



¿DÓNDE ESTOY?



1. Conexión con tu hija/o.

En la escala del 1 al 10, ¿Cómo sientes que es vuestra relación cuando hablan del entrenamiento y/o la competencia?

- ¿Es fácil hablar de temas profundos o complejos?
- ¿Puede expresar con naturalidad y fluidez la frustración?
- ¿Sientes que comprende tus palabras y acciones en momentos de presión?



2. Complicidad familiar.

En la escala del 1 al 10, ¿cómo sientes que es la complicidad con su padre y/o madre en relación al deporte (metas, hábitos, acuerdos, etc.).

- ¿Es fácil ponerse de acuerdo y compartir criterios?
- ¿Alguien siempre cede y/o empuja del “carro” y el otro no?
- ¿Te sientes comprendida/o con tu visión del deporte?



3. Entorno Deportivo

En la escala del 1 al 10, ¿cómo sientes que es la calidad del entorno del club en cuanto a valores, diálogo y relaciones personales?

- Considera la relación con el o las entrenadores/as
- Ambiente entre deportistas
- Ambiente en la gradería y dirigentes.



4. Educación

En la escala del 1 al 10, ¿cómo compatibilizan las exigencias del deporte y de la educación?

- ¿Cuenta con apoyo escolar extra por parte de su colegio/Instituto?
- Ambiente escolar (amistades, profesores, apoderados/as)
- Adaptación al entorno escolar tradicional



5. Organización Familiar

En la escala del 1 al 10, ¿cuán armónica es la organización familiar alrededor del deporte?

- Tiempos
- Logística
- Equilibrio con actividades familiares o de diversión



6. Recursos y Planificación

En la escala del 1 al 10, ¿cuán organizado está el presupuesto familiar alrededor del deporte?

- Conversaciones sobre el gasto
- Planificación o no de gastos
- Claridad y expectativas



7. Salud y hábitos

En la escala del 1 al 10, ¿cuán apoyada/o crees que se siente tu hijo/a en su preparación?

- Se respetan o no los tiempos de descanso.
- Se le apoya o no en su alimentación
- Rutinas, etc.



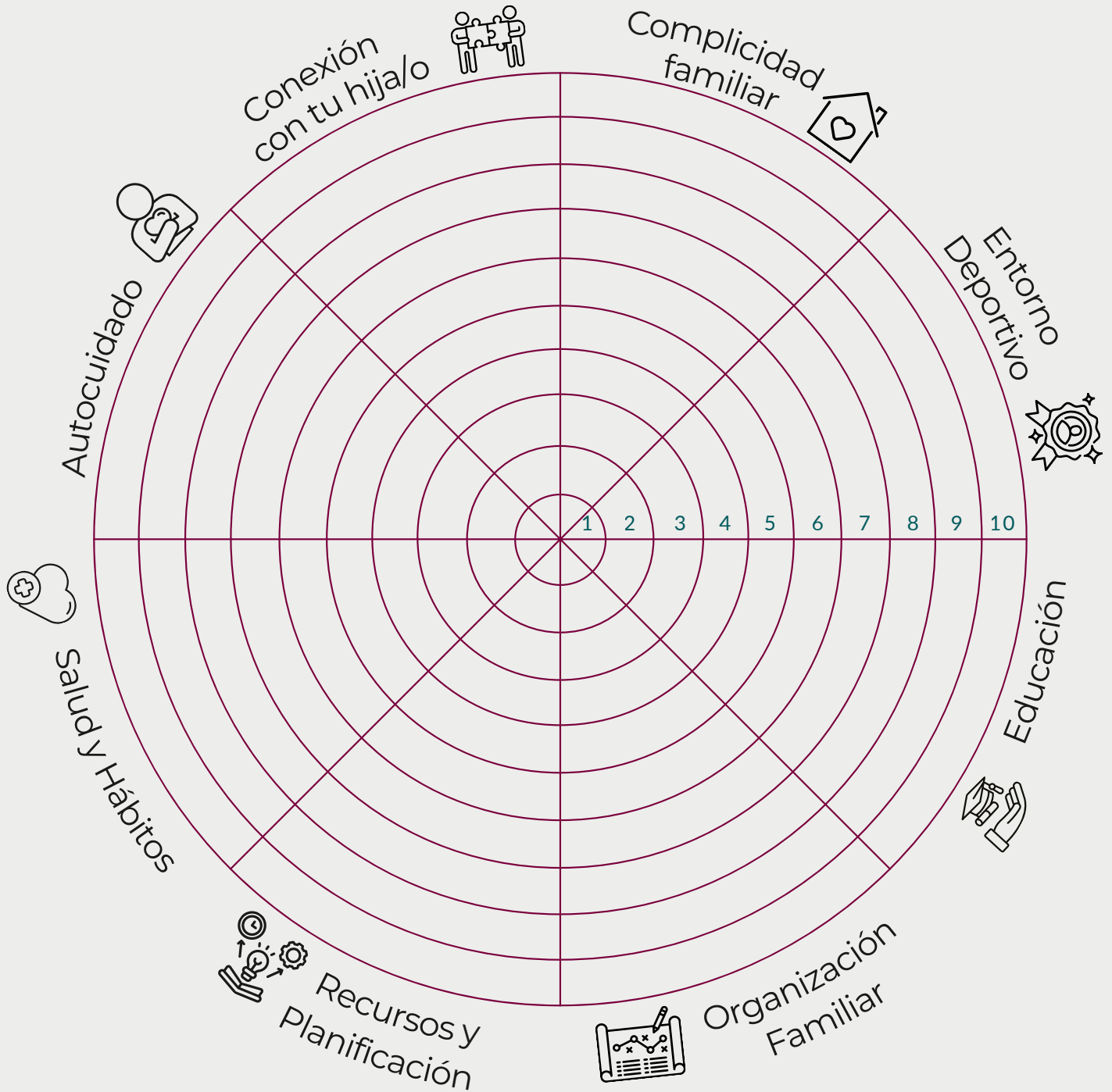
8. Autocuidado

Cómo valoras tu propio cuidado personal en esta etapa en cuanto a:

- Energía
- Tiempo
- Alimentación, etc.



¿DÓNDE ESTOY?





Observa tu rueda

Una vez hayas terminado de construir tu rueda, detente un momento para observar el resultado...su forma.

Es posible que tenga una forma bastante circular, pero muy pequeña. O puede que sea irregular y esté lejos de parecer una rueda equilibrada.

Sea cual sea el resultado, lo importante es que esta imagen te ayude a tomar consciencia de cómo están hoy las distintas áreas que influyen en el proceso deportivo de tu hijo o hija.

Para que una rueda gire con equilibrio, sus áreas necesitan cierta armonía.

Y si al observarla notas desproporciones o áreas más bajas que otras, probablemente ahí se encuentren los temas que requieren mayor atención.

La buena noticia es que ahora puedes verlos con claridad.

Porque nadie puede tomar decisiones por ti, ni hacer los cambios que este proceso necesita.

Está en tus manos levantar estos temas, abrir conversaciones y comenzar a tomar acciones que permitan mejorar aquellas áreas que hoy obtuvieron una puntuación más baja.

A veces, ajustar una sola área puede transformar muchas otras.

Y este puede ser un buen lugar para empezar.

Conclusiones

Escribe aquí tus conclusiones o aquello que te ha surgido al realizar tu rueda de la vida.

Responder a estas preguntas puede ayudarte.

Actualmente: ¿Qué área se ve más fuerte?

¿Qué área o áreas son más pequeñas ahora mismo?

¿En qué área o áreas quiero poner más atención ahora mismo?

¿Hay algo que te haya sorprendido al completar la rueda?



Recuerda:

Este ejercicio no busca que cambies todo de una vez.
A veces, mejorar una sola área puede transformar muchas otras.

Elige tu área de enfoque

Cuando queremos mejorar muchas cosas al mismo tiempo, terminamos cambiando muy poco.

Por eso, elige una sola área de tu rueda para prestar más atención durante las próximas semanas.

Pregúntate:

Área que quiero fortalecer ahora:

¿Por qué esta área es importante para mí y para mi hijo/a?

¿Qué pequeño cambio podría comenzar a hacer?

Un pequeño compromiso

Acompañar a un hijo o hija deportista no significa “hacerlo bien”. Significa estar dispuesto a observar, ajustar y aprender.

Escribe aquí un compromiso simple contigo y con tu familia:

Este año quiero acompañar el deporte de mi hijo/a de una manera más (puedes elegir más de uno):

- | | |
|---|--|
| ☐ Consciente | ☐ Conciliadora |
| ☐ Tranquila | ☐ Menos protección |
| ☐ Divertida | Otro: _____ |
| ☐ Activa | Otro: _____ |
| ☐ Libre | Otro: _____ |
| ☐ Respetuosa con el proceso | Otro: _____ |

Mi compromiso será...

Si quieres profundizar en este proceso...

Si al terminar esta guía sentiste que algunas áreas necesitan más atención, no estás sola/o. Muchos padres y/o madres descubren que acompañar a un hijo o hija en el deporte requiere algo más que buenas intenciones. Requiere herramientas concretas para conversar, comprender y acompañar mejor lo que viven dentro y fuera de la pista.

Por eso he creado dos cuadernos prácticos que te ayudarán a fortalecer uno de los aspectos más importantes del camino deportivo: la conexión y la comunicación entre padres e hijos.

GPS Conexión Inicial – 7 días

Un primer paso para abrir conversaciones y comprender mejor lo que vive tu hijo/a en el deporte.



GPS Conexión Avanzada – 14 días

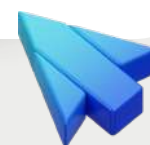
Un trabajo más profundo para mejorar la comunicación, acompañar momentos difíciles y construir acuerdos familiares.



Acceso inmediato al contenido digital, aquí:



[HAZ CLIC AQUÍ PARA COMPRAR](#)



***Si llegaste hasta aquí y
completaste la guía, quiero***

¡Felicítate!



Salir del piloto automático para analizar lo que estás viviendo junto a tu familia en esta etapa deportiva, con el propósito de seguir mejorando, es un acto de valentía y honestidad única.

Por lo mismo, este pequeño gesto ya dice mucho sobre el tipo de madre y/o padre que quieres ser en este proceso.

Porque el deporte puede ser una experiencia profundamente formativa cuando los niños y niñas se sienten acompañados, comprendidos y contenidos en cada etapa de su camino.

Y ese acompañamiento comienza en casa.

Este pequeño GPS no pretende darte todas las respuestas, pero sí busca guiar tu mirada hacia lo importante: la armonía de tu familia, tu salud y el proceso deportivo de tu hijo o hija.

A partir de aquí, cada conversación, cada ajuste y cada decisión consciente puede marcar una gran diferencia.

Pau



PAULINA RIQUELME VILLACURA

® CONSCIENCIA DEPORTIVA



INSTAGRAM

@paulina_riquelme_coach



CORREO ELECTRÓNICO

coaching@conscienciadeportiva.com



WHATSAPP

+56 9 68996492
+34665642694

www.conscienciadeportiva.com

© 2024-2026 | Paulina Riquelme | Todos los derechos reservados