

Deportes femeninos y salud mental



PRESENTED BY  Sutter Health

Mantener vivo su amor por el juego.

Los deportes nos unen. Fomentan la comunidad, dan sentido y nos ayudan a encontrar un lugar de pertenencia. Sin embargo, muchas niñas se alejan del deporte debido a las presiones únicas que enfrentan, como:

- **Problemas con la imagen corporal** — El cuerpo de una atleta puede no parecerse a lo que la sociedad etiqueta como el cuerpo “ideal”.
- **Agotamiento** — Las niñas enfrentan muchas expectativas y, al sumarse las exigencias del deporte, esto puede llevar al agotamiento.
- **Ansiedad por el rendimiento** — La preocupación excesiva puede generar la sensación de no ser lo suficientemente buena.
- **Comparación social** — A muchas niñas les dicen que nunca serán tan buenas como los varones en el deporte, lo que puede resultar desmoralizador.

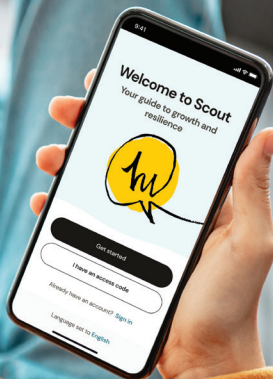
¿Cómo pueden ayudar los padres?

Las atletas no depende únicamente de su fuerza física, sino también de su resiliencia mental. Como padres, podemos ayudar de las siguientes maneras:

- **Desarrollar prácticas de bienestar** — Ayúdela a descubrir técnicas de respiración, atención plena (mindfulness) y meditación con visualización.
- **Animarlas a expresarse** — Cuando tienen dudas, recuérdelas que está bien sentir lo que sienten.
- **Fomentar un entorno de apoyo** — Al respaldarlas y ofrecerles orientación, pueden crecer y ganar confianza.
- **Darles tiempo para recargar energías** — Todos necesitamos momentos para relajarnos, y nuestras jóvenes atletas no son la excepción.
- **Ayudarlas a explorar su “por qué” personal** — Cuando aparezca la duda, recuérdelas por qué aman su deporte para ayudarlas a reconectarse con su propósito.



**Sutter
Health**



Scout de Sutter Health

Con Scout de Sutter Health, siempre está acompañado. Esta herramienta ofrece apoyo para adolescentes y adultos jóvenes para ayudarlos a lidiar con el estrés, comunicarse de manera más efectiva y cultivar un claro sentido de propósito. Brinda actividades, lecciones y herramientas con respaldo clínico y basadas en evidencia, diseñadas para ayudar a mejorar el bienestar mental.

Directamente desde sus teléfonos, sus hijos tienen acceso a:

- **Actividades para reducir el estrés** — Desarrollar herramientas de atención plena (mindfulness) y técnicas para disminuir el estrés.
- **Registro de emociones** — Expresarse y recibir orientación útil.
- **Herramientas de evaluación de la salud mental** — Conocer más sobre sí mismo y su bienestar.
- **Ejercicios de resiliencia** — Educación en salud mental para apoyar el bienestar.
- **Recursos de apoyo** — Encontrar la ayuda que necesita, cuando la necesita.

¡Los padres y cuidadores también pueden participar! Como su persona de apoyo, Scout lo ayudará a entender mejor la salud mental de los adolescentes, así como su depresión y ansiedad.

Comience con el código promocional **SCOUTBAYFC** en sutterhealth.org/scout



Servicios de Pediatría de Sutter

Los médicos de Sutter están aquí para apoyarlos a usted y a sus hijos en su camino hacia el bienestar mental. Hable con ellos sobre sus inquietudes y todas sus necesidades de atención médica.

Encuentre un médico hoy mismo en sutterhealth.org/kids-health.