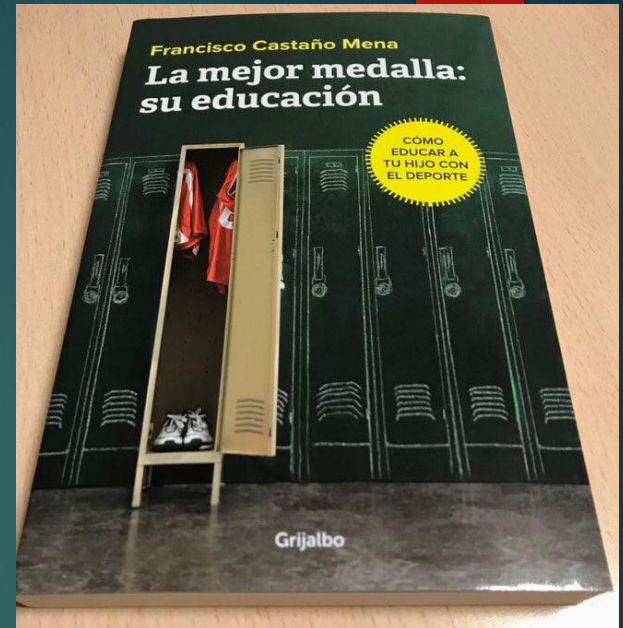


**Francisco Castaño Mena**

**Conferencia:**

# La mejor medalla: su educación

**CÓMO EDUCAR A TU HIJO CON EL DEPORTE**

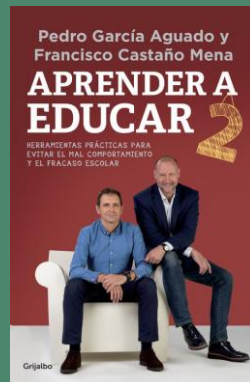
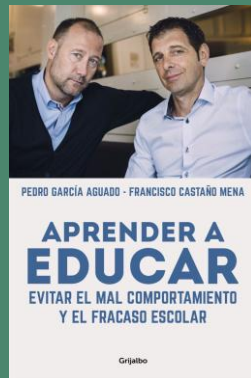




**Francisco Castaño Mena** es cofundador del proyecto [aprenderaeducar.org](http://aprenderaeducar.org), asesor y orientador familiar. Su labor se centra en ayudar a los padres en la gestión de los hijos, el fracaso escolar, trastornos de conducta en adolescentes y en la prevención y el asesoramiento a los familiares de jóvenes con problemas de conducta. Es profesor de Lengua y Literatura en secundaria, desde hace más de 15 años, especializado en alumnos con problemas de conducta. Fue durante siete años tutor en el proyecto del Aula Oberta, que acogía a los alumnos con desmotivación, baja autoestima, trastornos conductuales, absentismo, necesidades educativas especiales, en riesgo social o retraso significativo del aprendizaje, para trabajar con este tipo de alumnos de manera más individualizada, con nuevas metodologías y nuevos

planteamientos. Colabora habitualmente con portales educativos y prensa escribiendo artículos e imparte conferencias sobre temas dirigidas a padres, profesores y especialistas, y de motivación para alumnos de secundaria, ciclos formativos y bachillerato.

Es autor del libro **La mejor medalla: su educación** y, junto con Pedro García Aguado, de **Aprender a educar**, **Aprender a educar 2** y **A salvo en la red** (Grijalbo).



# Conferencia La mejor medalla: su educación

Francisco explica a los padres cómo han de guiar a los hijos durante su crecimiento de una forma práctica y amena. Según él educar es enseñar a los hijos a valerse por sí mismos.

La conferencia consta de tres bloques:

- En la primera parte Francisco comienza hablando de la importancia del deporte como elemento educativo y transmisor de valores. No se ha de olvidar que los valores son conductas adaptativas, o sea, se educan.
- En el segundo bloque se habla de cómo hacer la mejor elección de club y deporte y cuál es el papel de los entrenadores en la formación de los niños. Así como la importancia de las actitudes de los padres y los mensajes que han de dar a los hijos para sacar el máximo provecho a la parte educativa del deporte.
- Para terminar se habla de los aprendizajes que los niños pueden extraer de la práctica deportiva. Aceptación y cumplimiento de normas y reglas, aprender a organizarse, priorizar los estudios, adquirir buenos hábitos, evitar conductas de riesgo, aprender a tener paciencia y a gestionar la frustración.

Todas estas enseñanzas son imprescindibles para la vida y una forma de enseñárselas a los niños es a través del deporte.

Durante la conferencia se dan las pautas para que los padres transmitan estas enseñanzas a los hijos y estos aprendan a implementarlas en la vida cotidiana.

Además, Francisco cuenta de una forma amena y divertida cómo hacerla añadiendo anécdotas personales y ejemplos que en muchos casos hacen sentirse identificado al auditorio.

## Otras conferencias del ponente

**Aprender a educar.** Conferencia que habla de como ha cambiado la educación, tipos de padres, normas, límites, comunicación y valores. (Junto a Pedro García Aguado)

**A Salvo en la red.** Evolución de las nuevas tecnologías, usos que hacen los hijos de estas, como supervisar y educar a los hijos en un uso correcto y peligros de internet. (Junto a Pedro García Aguado)

**No todos van para ingenieros.** Explicación del proyecto 'aula oberta' dando estrategias para poder revertir conductas disruptivas en los adolescentes.

**De Disney a The Walking Dead.** Estrategias y pautas en comunicación, normas, conductas disruptivas consumo problemático de sustancias para profesionales de la educación.

**Triunfar en la vida.** Charla de motivación y experiencias para chicos y chicas a partir de 12 años.

## Shikamoo, construir en positivo

Buenos días. Déjenme que tome hoy prestado el título del nuevo libro de Francisco Castaño *La mejor medalla: su educación*, para hablar precisamente de ese trabajo que nos ofrece —y ya lleva unos cuantos— editado por Grijalbo. Y, a partir de ahí, para abundar hoy, en esta columna, en tal tema. El del binomio deporte más educación, que tantas posibilidades puede darnos a la hora de insuflar valores positivos a los más jóvenes.

Y si lo hago no es por otra razón que la de mi convencimiento, coincidiendo con el autor, de que el deporte no es sólo un excelente medio para ganar en salud y para procurar a cualquier persona un ocio saludable, sino también, nítida y contundentemente, para educar. Y es que, en la época de la innovación educativa ligada a lo tecnológico, y del advenimiento de muchas posibilidades antes inéditas a partir de este hecho y de un mucho mayor conocimiento en la aproximación neurológica al aprendizaje,

## ‘La mejor medalla: su educación’



muchas de las antiguas recetas siguen estando vigentes.

Y una de estas —clásica donde la haya— es, sin duda, la de la práctica deportiva. Porque pocos campos hay tan atractivos para cosechar un plus educativo, como el de la práctica deportiva. Haciendo deporte conocemos nuestros límites físicos y psicológicos, convivimos con unas normas que no nos podemos saltar, tenemos claro que sólo el esfuerzo continuo y la perseverancia nos pueden llevar a nuestros objetivos, y aprendemos a ganar y a perder, a trabajar en equipo y a compartir. Haciendo deporte, pues, trascendemos el propio hecho de la disciplina que estamos practicando,

“Haciendo deporte conocemos nuestros límites físicos y psicológicos, convivimos con unas normas que no nos podemos saltar

para pasar a trabajar valores universales, tan necesarios en la vida personal y profesional.

Pero todo ello, sin perder la lógica de nuestros actos. Y aquí vuelvo a coincidir con el autor de *La mejor medalla: su educación* en que es importante tener claro cuál es el objetivo de tal práctica deportiva en cada una de las etapas y edades de nuestros hijos. Estos días saltaba a la palestra la disculpa pública de un

pequeño por el vergonzoso comportamiento de su padre en la grada, elemento recurrente en los torneos de los fines de semana en bastantes disciplinas y escenarios. Se trata, en primer lugar, de que los niños y las niñas se lo pasen bien. Que estén cómodos consigo mismos y con sus compañeros en la práctica deportiva. Y, por supuesto, que vivan unos valores positivos, orientados al respeto, la deportividad, el saber perder y el saber ganar, disfrutando de la tarea emprendida. A partir de ahí, ya se verá si tal prolegómeno lleva al deportista novel a un futuro que tenga que ver con el deporte de alto rendimiento o al deporte como profesión. Tiempo al tiempo, y sin que se produzca una regresión en los valores que queremos fomentar.

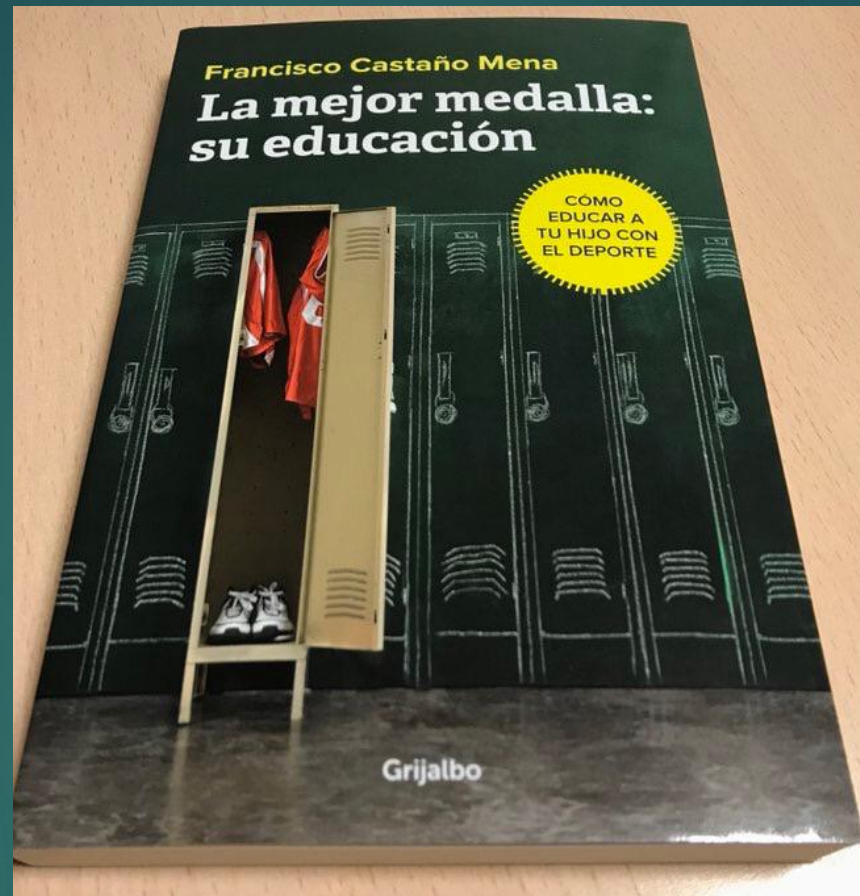
Estoy convencido, además, de que el deporte es un claro antídoto contra comportamientos autodestructivos,

muy presentes en nuestra sociedad. El deporte bien entendido es enemigo del alcohol como forma de ocio, de las sustancias estupefacientes para explorar límites de uno mismo o de una socialización ligada exclusivamente a la noche, a estímulos de alta intensidad, y a la falta de buenos hábitos de vida. El tabaco, que tanto daño hace, tampoco tiene cabida en personas saludables que entienden la disciplina deportiva como una proyección de su propio bienestar. La práctica deportiva implica estadísticamente jóvenes mucho más sanos, en el sentido más amplio de la palabra, incluyendo su propia autoestima y su relación de respeto con los demás. Felicito al autor por seguir incidiendo, a través de su obra, en algo que para mí es nuclear en nuestra sociedad. Me refiero al hecho de que una educación mejor traerá una convivencia de mucho más alta calidad. El deporte, también fin en sí mismo, es un excelente instrumento para aportar un plus en dicho objetivo colateral.

José Luis Quintela.

Coordinador de desarrollo estratégico.

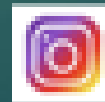
Director del Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de A Coruña hasta 2014



[francisco@aprenderaeducar.org](mailto:francisco@aprenderaeducar.org)



@francasta



@francasta1