

Estimados padres y madres:

En primer lugar, esperamos que os encontréis todos y todas bien, dada la situación actual que estamos viviendo. Sabemos que es una época complicada y que son muchas las incertidumbres que se ciernen sobre las familias.

Dicho esto, el motivo fundamental de esta comunicación es animaros a que tanto vuestros hijos como vosotros mismos, si fuera el caso, retoméis la práctica del judo. Las razones físicas por las que sería interesante que así fuera son de sobra conocidas, pero aquí os dejamos una serie de razones más desde el punto de vista de la salud psicológica y emocional:

1. *El judo nos puede ayudar a regular las emociones.* Recientes investigaciones han mostrado que los niños que practican deporte y actividad física gozan de una mayor inteligencia emocional, mayor autoestima y niveles más bajos de ansiedad y depresión. Por las características específicas del judo, en lo que a la transmisión de valores se refiere, podemos afirmar que ayuda de sobra a alcanzar estos indicadores de salud psicológica.
2. *El judo ayuda al desarrollo cognitivo de los niños.* Los juegos de reglas y motores (características que tiene el judo) fomentan el desarrollo cognitivo de los niños y ayudan a potenciar capacidades como la memoria y lo que conocemos como funciones ejecutivas (planificación, velocidad de procesamiento de la información...), así como la mejora de la atención, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Teniendo en cuenta que el judo es un deporte muy técnico y que implica el desarrollo de estrategias concretas para su correcta ejecución, queda claro que los niños y niñas pueden resultar muy beneficiados de la práctica habitual de este deporte.
3. *El judo fomenta el desarrollo social de los niños.* Teniendo en cuenta que se practica con compañeros, esto obliga a relacionarse socialmente, pero es que la investigación científica afirma que tanto el deporte como la actividad física son claves para el desarrollo social de los menores.

Por otra parte, en un reciente estudio, llevado a cabo por la psicóloga infantil Silvia Álava junto con Ipsos, en el que se evaluaba la percepción de los padres con respecto a cómo influyen los diferentes tipos de juego en el desarrollo de los niños, se ha constatado que 9 de cada 10 padres creen que la práctica deportiva habitual es fundamental para el desarrollo emocional de los niños que les entrena en habilidades sociales y de resolución de conflictos. Además, afirman que el deporte y los juegos que implican ejercicio físico son el tipo de juego con el que sus hijos son más felices.

Entendemos que en un momento en el que se nos está pidiendo que mantengamos un distanciamiento social, conservar las actividades seguras que puedan fomentar las relaciones sociales entre los niños nos parece fundamental. Además, dado que el judo requiere la focalización de la atención muy marcada en lo que estamos haciendo a cada momento, puede ser la oportunidad perfecta para que los niños se evadan de esta extraña situación en la que están aprendiendo demasiadas cosas “de mayores” y creemos que necesitan centrarse en más “cosas de niños”.

Por todas estas razones, y teniendo en cuenta que se van a extremar las precauciones desde el punto de vista sanitario y se van a llevar a cabo todas las medidas planteadas desde los organismos de Salud Pública, consideramos que es fundamental no privar a los niños de esta actividad que tantos beneficios les puede reportar, siempre desde la responsabilidad y el sentido común.