

# Control de la Ansiedad en niños y jóvenes deportistas.

Dirigido a: todas las personas interesadas

## Objetivo:

Brindar a los padres de familia herramientas prácticas y reflexivas para identificar, comprender y acompañar a sus hijos en el manejo del estrés relacionado con el deporte, favoreciendo su bienestar emocional, su rendimiento y el disfrute pleno de la actividad deportiva

## Contenido temático:

- ¿Qué es el estrés deportivo y por qué es normal?
- ¿Cómo se manifiesta el estrés en los hijos deportistas?
- ¿Qué lo puede reducir y aumentar?
- ¿Cómo pueden ayudar las mamás y los papás a manejar el estrés?

Fecha: jueves 28 de agosto 2025

Horario: 4:15 a 5:45

Carga horaria: 90 min (horario sujeto a cambios)

Impartido por: Mtro. Alejandro Casa Madrid

Costo: Sin Costo

## Enlace de inscripción:

<https://forms.gle/KScZF5EeEoJmJhrT8>

Sede: Macro centro León 1, Módulo Multidisciplinario

Municipio /Localidad: León, Guanajuato

## Notas:

Cupo limitado fecha limite de inscripción  
27 de agosto 2025

## Informes:

WhatsApp 477 874 81 75  
[cefocad.code@guanajuato.gob.mx](mailto:cefocad.code@guanajuato.gob.mx)  
Tel 477 7 72 23 99 ext 3

INSCRÍBETE



**DEPORTE**  
COMISIÓN DE DEPORTES

f X @deportegente