

Informe a los PADRES

Muchas Actividades y Poco Tiempo

Los alumnos que están involucrados en actividades extracurriculares desde el club de ajedrez hasta los conjuntos de agitadoras en los eventos deportivos o el coro tienden a tener un mayor sentido de autoestima y fuertes conexiones con la escuela. Pero un horario sobrecargado con demasiadas actividades puede tener un efecto contrario, resultando en mucho estrés para su niño y usted. Considere los siguientes consejos para manejar la carga de actividades de sus niños.

Proponga 3 actividades. Aunque cada niño es diferente, los psicólogos frecuentemente sugieren que el niño debe estar involucrado en no más de 3 actividades a la vez: una actividad social (como Boys' Club o un grupo de la iglesia); una actividad física (como gimnástica, natación, o basquetbol); y una actividad artística, como una clase de arte asiática o música.

Limite la participación. Para evitar el desgaste, limite cada actividad a uno o dos días a la semana, a menos que su niño pida más. Revise de vez en cuando para estar segura de que aun desean participar en la actividad; si no, disminuya la participación.

Ayúdeles a formar nuevos intereses. Aunque sea importante seguir los intereses de su niño, introduzca cosas nuevas, ya sea un deporte nuevo, un instrumento, o un grupo como Boy Scouts o Girl Scouts. El secreto para mantener un alto sentido de entusiasmo es de comenzar lento y observar el nivel de interés de su niño antes de cometerse mas allá de las primeras sesiones.

Apoye sin criticar. Recuerde que su papel como padre es apoyar, sean cuales sean los intereses de su niño. El objetivo de las actividades es expandir los intereses y habilidades de su niño, y no para transformarlo en un prodigio o superestrella deportiva.

Asegúrese de que sus niños tengan tiempo para descansar. Los niños necesitan tiempo para reflexionar, explorar y jugar—y con un horario sobrecargado no tienen el tiempo necesario.

Asegúrese de que su niño pueda ser niño al final del día cuando las tareas se hayan completado.

El cambio es bueno. La especialización en una sola—actividad especialmente un deporte—a una temprana edad puede ser dañina. Los pediatras no recomiendan los movimientos repetitivos necesarios para los esfuerzos concentrados en un sólo deporte. Además, los niños que se dedican a un sólo deporte a una edad temprana pueden cansarse y más adelante pueden arrepentirse de no haber probado otros deportes.

Observe si hay señales de estrés.

El estrés que resulta de tratar de hacer muchas actividades puede afectar a su niño físicamente. Observe si hay señales de estrés, como por ejemplo dolores de estomago o cabeza, dificultades en la concentración, menos interés en las actividades que

antes le gustaban, o si nota que está más apegado a un padre u otro adulto cercano (el maestro o proveedor de cuidado infantil). Si observa algunas de estas señales es posible que su niño tenga que reducir las actividades y por lo tanto, el nivel de estrés.

Tiempo para descansar en casa. Asegúrese de que el horario incluya tiempo para la familia, ya que los niños necesitan comer con sus padres, escuchar cuentos a la hora de acostarse, compartir tareas, y jugar juegos. Aunque las actividades extracurriculares ayudan a los niños en aprender y crecer, recuerde que lo que más necesita su niño es sentirse especial y querido.

