

CÓMO ELEGIR LA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR MÁS ADECUADA A LOS HITOS

Teatro, pintura, patinaje, tenis, idiomas, ballet... ¿A qué actividad apuntamos nuestro hijo? La oferta de actividades extraescolares es cada día más variada, y elegir la más adecuada para nuestros hijos resulta cada vez más difícil. Hoy en día, las escuelas nos facilitan la elección. Muchas ya ofrecen una gran gama de actividades a la salida del colegio, orientadas a los más pequeños, evitando así los molestos e incómodos desplazamientos.

Es muy importante que los padres sepan claramente el por qué están apuntando a su hijo a una actividad extraescolar. Es necesario que se pregunten si existe esta necesidad, si el niño está preparado o interesado, o si es apenas una forma de ocupar el tiempo de su hijo al salir de clase. Muchos padres creen que las actividades fuera de clase ayudarán a su hijo a relacionarse mejor y a conocer nuevos compañeros, es decir, a sociabilizarse. Sin embargo, algunos psicólogos advierten que esta actividad no debe ser concebida como una obligación para los niños. Ellos también necesitan tiempo libre para estar en familia, con sus padres, o hermanos, también para jugar o no hacer nada. El niño que no está apuntado a actividades extraescolares no estará perdiendo el tiempo ni la oportunidad de prepararse para el futuro. Los niños tienen el derecho de decidir en qué empleará su tiempo libre.

● Recomendaciones para elegir una actividad extraescolar

Antes de apuntar a tu hijo en alguna, sería conveniente que consideraras algunas recomendaciones:

- Motiva a tu hijo a que practique alguna actividad, y no le obligues ni le impongas tus gustos.
- Propóngale a que haga una clase de lo que ha elegido para saber si le gusta.
- Considera la edad, gustos, carácter y habilidades de tu hijo, antes de elegir la actividad.
- Antes de los 6 años de edad, los niños deberían desarrollar actividades que no exijan normas.
- No utiliza esas actividades como una forma de premiar o castigar a tu hijo.
- A partir de los 6 años es aconsejable que valores los gustos, así como su capacidad y aptitud.
- Tras el inicio de la actividad elegida, espera un tiempo para saber si realmente le gusta.
- En algunos casos que los padres practican algún deporte o afición, puede que el niño se vea estimulado a imitarlos.
- En el caso de que observes que tu hijo no duerme bien, se muestra cansado, y que pone excusas para no acudir a la actividad, puede que tu hijo esté sobreocupado. En este caso, no insistas para que él siga con la actividad. Cuando crezca un poquito más podrá asumir más responsabilidades y aficiones.
- Es importante que el niño acuda a la actividad, con ilusión y voluntad
- No apuntes a tu hijo a muchas más actividades de lo que él está preparado para desarrollar. Puede terminar agotado.
- El deporte es un buen canal para relacionarse con los demás y mejorar el físico y la coordinación de los niños.
- Las actividades artísticas sirven para que los niños aprendan a superarse y a arriesgarse.

● La actividad conciliada al carácter de los niños

Ni todos los niños poseen el mismo carácter, gustos, e ilusiones. Sin embargo, las actividades extraescolares pueden ayudarles a que superen algunos problemas. Por ejemplo, si un niño tiene problemas para relacionarse, animale a que practique actividades de grupo.

Apúntale en algún deporte de equipo como el baloncesto, fútbol, voleibol, entre otros. Para los niños más nerviosos, una actividad que les obliguen a dominarse, sería más aconsejable. Motívale a que haga judo, natación, ajedrez, etc. Si tu hijo es algo perezoso, elija actividades más solitarias como el tenis, el patinaje, la pintura, o tocar algún instrumento musical. Si el niño es tímido, el teatro así como el ballet y los coros, le servirá de mucha ayuda.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES SEGÚN LA EDAD

● ¿En qué actividad extraescolar apunto a mí hijo?

La edad del niño es el factor decisivo a la hora de elegir la actividad extraescolar más adecuada para él. Abajo, listamos algunas de las actividades más comunes y para qué edad están recomendadas.

● Actividades extraescolares a partir de los 4 años de edad

- Danza: Desarrolla la expresión y la comunicación corporal. Despierta el sentido musical, y estimula la coordinación y el trabajo en grupo.

- Psicomotricidad: Es aconsejable tanto para estimular como para reeducar a los niños a través de los movimientos y de la interacción.

- Dibujo: Ayuda a que los niños expresen sentimientos, emociones y sensaciones. Estimula la comunicación con los demás y con uno mismo. Estimula la creatividad, el autocontrol, y la confianza en uno mismo.

● Actividades extraescolares a partir de los 5 años de edad.

- Gimnasia rítmica: Trabaja las habilidades motrices, fomenta el conocimiento del cuerpo, del ritmo, y de los movimientos. Se trabaja en grupo.

- Fútbol: Estimula la velocidad, los reflejos, la coordinación motora, y valora la competición en grupo.

-Tenis: Desarrolla los reflejos, la coordinación, y la Psicomotricidad. - Baloncesto: Aumenta la resistencia y la coordinación de movimientos. Fortalece los músculos de las piernas, desarrolla los bíceps, la rapidez, la agilidad y la flexibilidad. Controla las acciones individuales para adaptarlas al resto del grupo.

- Artes Marciales: Artes marciales como el tae-kwon-do, karate, yoga, kung fu, etc., brindan salud corporal y desarrollo mental. Ayudan a desarrollar la concentración, la resistencia, fuerza, y flexibilidad, y enseñan valores como la integridad, honestidad, y la autodisciplina.

● Actividades extraescolares a partir de los 6 años de edad.

- Pintura: Estimula la capacidad creativa, destreza manual y visual, y la expresión plástica. Fomenta la concentración y la tranquilidad.

- Instrumentos musicales: Despierta la inteligencia musical y el sentido del ritmo. Divierte, relaja, estimula, y dar placer. Desarrolla la coordinación y la concentración.

- Patinaje: Desarrolla los músculos, los muslos y las piernas. Brinda con resistencia a los brazos y hombros, y estimula la velocidad y la coordinación motora.

● Actividades extraescolares a partir de los 7 años de edad.

- Ajedrez: Desarrolla la memoria, la concentración y la imaginación. Enseña a tomar decisiones, y a asumir responsabilidades por sus actos. Enseña a superar errores y a disfrutar de los aciertos. Estimula la seguridad en uno mismo.

● Actividades extraescolares a partir de los 8 años de edad.

- Teatro infantil: Desarrolla el control de la memoria, de la interpretación, de la lectura, y de los movimientos corporales. Estimula la imaginación, la creatividad, y la seguridad en uno mismo.

● Actividades extraescolares a partir de los 10 años de edad.

- Voleibol: Desarrolla la agilidad, los reflejos, y la velocidad. Enseña valores como el respeto y la tolerancia hacia los compañeros y a las reglas del juego. Enseña el sentido de la deportividad y del trabajo en equipo.