

Las actividades extraescolares

Al salir de clase

«¡No va y me dice que se aburre en clase de yudo! Con lo que me cuesta llevarlo tres días a la semana, y con lo que me hubiese gustado hacerlo cuando yo tenía su edad!». Así de frustrados se encuentran con frecuencia los padres que, después de hacer un esfuerzo económico y de organización considerable, descubren que su hijo no aprovecha las clases de las tardes «porque no lo motivan». En ocasiones a los padres se les olvida preguntarles cuáles son sus preferencias antes de apuntarlos; otras veces, es el propio niño el que se encapricha con una actividad a la que no es capaz de asistir las tres primeras sesiones; y, cada vez con más frecuencia, también ocurre que la actividad fracasa porque el chaval está saturado y no puede más. Lunes y miércoles, pintura; martes y jueves, futbito; y el viernes, piscina. Sumadas a las cinco horas diarias de clases, al tiempo que invierte en transporte y comedor y el necesario para hacer los deberes... no le queda ni un minuto para aburrirse. Ese es el objetivo, ¿no? Que aproveche todas las horas del día.

Sin embargo, no todo el mundo opina que esta sea la mejor manera de organizar la vida de alguien que apenas lleva unos años correteando por el mundo. En lo que sí coinciden los especialistas es en que el tiempo libre de los niños debe estar ordenado de manera que no sean demasiadas las horas que se pasan delante de la televisión.

Analicemos para qué sirven las actividades extraescolares:

a. Deportivas

► Ayudan al desarrollo físico, la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio.

► En lo social, aprenden a asumir responsabilidades, a asimilar las normas, a aceptar las frustraciones y a respetar a los demás.

► Algunos ejemplos: baloncesto, fútbol, patinaje artístico, gimnasia rítmica, voleibol, natación o artes marciales.

► Riesgos: es imprescindible que los monitores sean educadores especializados, que sepan adaptar la actividad a la edad y condición física del menor. Una mala postura o una sobrecarga pueden dar lugar a lesiones complicadas.

b. Artísticas

► Potencian el gusto por la estética, la creatividad, la imaginación y la reflexión.

La mayoría de ellas desarrollan las destrezas manuales y visuales.

► Son actividades que enseñan valores como la autodisciplina, la perseverancia y la responsabilidad.

► Pintura, música, teatro, danza o manualidades son algunos ejemplos.

c. Académicas

► El objetivo principal es la ampliación de conocimientos.

► Las más típicas son el refuerzo de las asignaturas del colegio, el aprendizaje de idiomas y la informática.

► Riesgos: que en vez de complementar la formación escolar se trate de más de lo mismo, y no sirva para desfogarse. La informática es una excepción, ya que suele motivar mucho aunque es una herramienta de uso cotidiano que ya está (o debería estar) integrada en las horas lectivas.





A LA HORA DE ESCOGER...

EN BREVE

EL PRINCIPIO DEL EQUILIBRIO

A la hora de valorar si la actividad extraescolar en la que está matriculado tu hijo es la más adecuada, piensa en términos de complementariedad, es decir:

- ▶ Si se trata de un chaval muy inquieto, le vendría bien practicar alguna actividad deportiva que le permita canalizar toda esa energía que acumula a lo largo del día, como las artes marciales, la natación o la hípica.
- ▶ Si estamos ante un niño muy intelectual, es decir, poco dado a participar en juegos movidos, y apuntarlo a fútbol le supone un castigo, le pueden venir bien unas clases de manualidades, juegos de habilidad o maquetismo.
- ▶ Si es alguien al que le cuesta entablar relaciones, le ayudará el hecho de participar en un grupo de teatro o de expresión corporal.
- ▶ Y en general, dado que la actividad escolar es muy sedentaria, siempre es bueno buscar la complementariedad en algún deporte o juego al aire libre que recuerde que las piernas... ¡existen!

- 1** Valora su opinión. Si odia tocar la flauta o se ve ridículo asistiendo a las clases de bailes de salón, no merece la pena que insistas: acabará por dejarlo.
- 2** Una vez escogida la actividad, no le permitas que la abandone. Al menos, hasta que acabe el trimestre. Es normal que no sepan lo que les gusta y que necesiten probar varias alternativas hasta dar con una con la que disfruten. Pero caprichos, los justos. Además, es una buena forma de aprender la importancia de mantener un compromiso incluso en momentos de cansancio o desilusión.
- 3** No lo sobrecargues. Es importante que las clases extraescolares no superen las 4 o 5 horas semanales. Un niño no está preparado para soportar una jornada de adulto.
- 4** Pero tampoco le dejes ser un aburrido: si el tiempo libre se lo pasa delante de la televisión comiendo pastelitos o jugando a la videoconsola con cara de póker... corta con la situación y prueba a que practique alguna actividad que lo motive.
- 5** Intenta romper con la rutina. Ya se pasa unas 25 horas semanales con los mismos niños de la clase durante 10 meses al año; si además comparte las actividades extraescolares e incluso los campamentos de verano... su mundo de relaciones sociales se verá muy limitado. Siempre que sea posible, le vendrá bien cambiar de aires y de compañeros.
- 6** No lo castigues amenazándolo con sacarlo de la actividad extraescolar: forma parte de su desarrollo y, si está bien escogida, le ayuda a conseguir su equilibrio personal. Si a un niño nervioso, por portarse mal, se le quita de la clase de baloncesto, es más que probable que su conducta caiga en picado.
- 7** Evita el sexismo: a las niñas les viene muy bien el yudo o el futbito, y a los niños, el patinaje o el ballet.