

Las actividades extraescolares

Verónica Bronstein. Psicóloga.

Por qué es importante que los niños tengan cada día tiempo libre?

Los niños realizan diversas actividades pautadas dentro del horario escolar, por ello, el tiempo libre que les queda, tienen que poder organizárselo según sus propios intereses. El desarrollo del juego es fundamental en la infancia, y cada día deben disponer al menos de una hora para jugar sin la influencia de los adultos. En algunos casos, tienen las agendas más cargadas que los mayores. Hay niños que desde pequeños están tan sujetos a actividades organizadas, que a medida que van creciendo, se observa que no saben organizar y gestionar su propio tiempo libre si no es con actividades pautadas por un adulto.

A que edad pueden los niños iniciar actividades para desarrollar sus aptitudes?

Hasta los 4 años, no deberían participar de actividades pautadas después del horario escolar, porque pasan fuera de casa muchas horas y necesitan tener tiempo para poder jugar espontáneamente. El juego simbólico, es aún su actividad más importante y a través de la cual comienzan a canalizar sus capacidades: a través del juego puede descubrir por sí mismo otros elementos como disfrazarse, armar un teatro de títeres improvisado por él, inventar, crear, dibujar, etc.

Aún cuando el niño manifiesta un interés muy claro por determinadas actividades, es prematuro para llevarlo a algún lugar especializado. Si realmente le gusta pintar, la música, u otra actividad, puede ofrecérsele la posibilidad de hacer actividades en casa, comprar materiales acordes para ello, hacer salidas y esperar un tiempo para observar si el interés persiste. P3, es un año de adaptación al colegio y necesita el tiempo de jugar en casa, no tener otro tipo de exigencias y compartir el tiempo con alguien que lo atienda de manera personalizada, después de pasar tantas horas en una dinámica grupal.

A medida que van creciendo, descubren nuevos intereses, tanto por otros compañeros, como por actividades que surgen en la escuela y que hasta ahora no conocía; el mundo se amplía y puede resultar interesante para él, comenzar a realizar actividades para desarrollar sus propias aptitudes. En todos los casos, se debe establecer un equilibrio entre el tiempo reglado (propuesto por los adultos: padres, maestros) y el tiempo libre del niño, (en el que el niño establece sus propias normas).

Cómo valorar cuáles son sus intereses y necesidades?

Uno de los criterios básicos en la elección de la actividad extraescolar, sería que el niño pueda decidirlo por sí mismo, poner en juego su propio deseo y ser respetado en su decisión. A veces, puede contribuir el poder informarle

de la oferta más completa, asesorarse en varios centros, y que él pueda conocer más, al mismo tiempo que sus padres lo hacen.

Puede ocurrir que desde pequeño el niño pide hacer determinada actividad de manera fija y reiterada. Es bueno, indagar, descubrir su origen: si es porque un compañero lo hace si responde a una moda, si es su propio deseo. Diferenciar si es por imitación o por propio interés. No se trata de satisfacer desde el primer momento en que lo pida, sino esperar, que pueda pensarlo mejor, observar si el interés continúa, averiguar lugares donde los enseñen, diferentes métodos, y si persiste entonces si poder apuntarlo.

Exponer a los niños al circuito "pide insistentemente-se satisface su demanda- pierde interés y lo deja", de manera reiterada, a la larga trae una sensación de fracaso "todo lo dejas", y cuando tenga un verdadero interés no podrá desarrollarlo.

Cada actividad que el niño desarrolle, posee características muy claras: hay actividades que se basan en la competencia individual, otras que promueven la cooperación en grupo; en algunos casos son clases personalizadas, pero en otras participan grupos de diferentes edades; en algunas son grupos mixtos mientras que otras son por sexos diferenciados, y así podríamos continuar. Hay que considerar lo más apropiado para cada niño. La actividad además de permitirle aprender y desarrollar un interés, puede favorecer otros valores como la socialización, su autoestima, la tolerancia a la frustración, el respeto por el grupo, etc.

Otro aspecto a tener en cuenta, es si necesita algún tipo de ayuda a nivel personal. Por ejemplo, cuando un niño necesita seguir un tratamiento de psicomotricidad, logopedia o psicoterapia, ya está ocupando un tiempo en la semana que no se puede seguir recargando. En tal caso, es fundamental valorarlo con el especialista, quien podrá orientar para tomar una decisión. Según la edad del niño, el tiempo que lleva en tratamiento, a veces puede ser mejor no sumar actividades, pero en otros casos puede valorar que esta actividad lo ayuda. Por ejemplo, si un niño tiene dificultades para relacionarse con sus compañeros, aun disponiendo de pocas horas libres, si lo desea, puede ser saludable que participe de actividades en equipo, en la que tiene una experiencia grupal, más allá de la actividad concreta que realice.

10 aspectos a tener en cuenta:

1. Diversificar los intereses del niño. Además de las actividades más conocidas, existen otras alternativas que cuando las conocen pueden atraerles. Los padres pueden ayudarles a descubrir que es posible encontrar sitios en la ciudad donde aprender jardinería, cocina o ajedrez, por ejemplo, si eso es lo que a él le gusta.
2. Lo primero que debe contar es el interés del niño por la actividad, sin embargo, se debe estar atento al proceso escolar. Cuando no avanza adecuadamente en el proceso de aprendizaje, no se debe recargarlo de actividades.

3. Respetar la diferencia entre los hijos . Que el hermano mayor destaque en determinada actividad, no obliga al menor a tener que hacer lo mismo. Puede resultar una exigencia más en lugar de una actividad que se hace por placer.
4. Cuando se inicia una actividad, puede optarse por una modalidad de iniciación, una fórmula intermedia. Por ejemplo , iniciación al deporte, en lugar de entrenamientos en determinado deporte, o educación musical, en lugar de determinado instrumento. Así podrán probar diferentes intereses y aptitudes.
5. Antes de apuntarlo, por más que se conozca el centro, averiguar le nivel de exigencia. A veces, el niño desea aprender a hacer un deporte y al cabo de un par de meses, se ve envuelto en competiciones y torneos que se vuelven una gran exigencia y generan más estrés que placer por la actividad en sí misma.
6. Darle la posibilidad de que pueda dejarlo si no se siente a gusto y en tal caso, detectar la fuente del problema. ¿No le gusta la actividad, se le plantea problemas con el profesor, o el grupo de niños?; Diferentes motivos, requieren diferentes soluciones, a veces hablar con el profesor, puede ayudar a solucionar situaciones inadvertidas por él a nivel social entre los niños y ayudan a continuar, sin renunciar a hacer lo que le gusta solucionando el conflicto.
7. Uno de los errores más frecuentes es pensar que a través de una actividad se potenciará el desarrollo de actitudes que no son propias del niño: por ejemplo, "como es muy tranquilo y no pega, lo enviamos a Karate para que aprenda a reaccionar".
8. Apuntarlo demasiado pronto sin una idea clara acerca de la actividad, puede hacer que lo acabe dejando y se sientan todos más frustrados.
9. Es mejor pensarlo bien, tomar en cuenta los horarios, quien en la familia se hace cargo de poder llevarlo y recogerlo de la actividad para que se de continuidad y no se interrumpa por diferentes motivos ajenos al interés del niño.
10. Cuando se castiga a un niño, no hacerlo desapuntándolo de una actividad extraescolar o interés que le guste. Hay otras maneras de poner límites y esta opción en ningún caso soluciona el problema. No puede ser moneda de cambio en la educación de los hijos. Del mismo modo que el castigo no sería "te portaste mal, mañana no vas al colegio", estas actividades requieren un encuadre favorable y continuidad.