

## RECETAS PARA EDUCAR

# ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES... SIN PASARSE Y CON CABEZA

**Tras descansar y estar con la familia nuestros hijos pueden dedicar un tiempo razonable a algún tipo de actividad**

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

**L**egado el comienzo de curso comenzamos a organizar nuestra vida y la de nuestros hijos. Y después de las clases, pensamos qué pueden hacer nuestros hijos por la tarde.

Pues bien, lo primero descansar y estar en familia, y alguna actividad de ocio sin presión de horario. Reservar un rato, razonable, que no excesivo para las tareas escolares.

Entonces será cuando elegir entre la cada vez más amplia oferta de ocio y educativa.

**Para elegir las actividades extraescolares de nuestros hijos mantenemos algunas premisas:**

- Más no es mejor. Es mejor pocas y de calidad. No podemos crear horarios maratonianos a nuestros hijos, que les causes más stress que placer, algo que nos salpicará de rebote a nosotros.

- Deberemos seleccionar, pensando que no debemos hacer todo el mismo año, que la infancia es larga, y se pueden distribuir las actividades a lo largo de los años.

- Escuchar al niño y sus gustos. Tendremos en cuenta su edad.

- Intentaremos no proyectar nuestras frustraciones pasadas, es decir no intentaremos apuntarles a aquellas actividades que nosotros no hicimos en la infancia, y les dejemos "frustraciones heredadas". La danza que queráis hacer y no pudisteis, el pianista que os gustaría que fuese vuestro hijo, etc..

- Analizar sus necesidades, hay niños que necesitan actividades que les ayuden a relacionarse, y estará bien participar en actividades deportivas de grupo, teatro...; otros pueden necesitar acti-

vidades tranquilas o actividades para quemar energía.

- No dejarnos llevar por modas, o por imitaciones de otras familias

- En muchas ocasiones nuestros hijos, asisten a actividades deportivas que provocan más agresividad y "deseducación" que aspectos positivos, por la mala gestión de sus entrenadores. ¡Cuidado!

- Hacer un seguimiento de la actividad que está asistiendo nuestro hijo, y si vemos que no es la más adecuada, reaccionar, e incluso cambiarle de actividad, eso sí después de un tiempo prudencial.

- Pensar en ellos, no verlo como un lugar donde "aparcar al niño", y mientras nosotros nos tomamos un café con los otros papis y mamis.

- Un equilibrio entre actividades deportivas, idiomas, y según gusto, musicales, dejando por lo menos tres días libres sin actividad.

- Hay que valorar que el desplazamiento no lleve mucho tiempo, por muy atractiva que sea la actividad, si el desplazamiento es de una hora en total, es sobrecargar el día.

- Hay que valorar cómo afecta a los demás miembros de la familia.

- Hay que valorar el horario de cada activi-

dad, no debemos llevar a los niños sin merendar o corriendo con el bocado en la mano

- Valorar las actividades si tenemos más de un hijo, y es más provechoso, sentarse en un parque a disfrutar de los hijos, que ir corriendo con uno a piano, y al otro a ballet, y gastar media hora en desplazarnos con la lengua fuera.

- Es importante pensar bien la finalidad de las actividades

- Mirar la duración de la actividad: mensual, trimestral, anual, y el compromiso que se adquiere.

- Ver si la actividad supone un compromiso grupal, es decir que formamos un equipo al que hay que asistir a los partidos, y si los fines de semana podremos asistir o dejaremos al equipo colgado

**Antes de decidirse por una u otra actividad, valorar algunos aspectos:**

- ¿Habéis preguntado a vuestro hijo o hija qué desea hacer? ¿O lo decidís vosotros? Escoger una actividad extraescolar no debiera suponer ocupar el tiempo por

ocuparlo, llenar las horas libres, hacer por hacer. Si decidís sin consultar, no lo logrará posible- mente no adquirirá un compromiso.

- ¿Vuestros hijos realizan la actividad o actividades por obligación o porque le interesan? Si el chico no está motivado a realizar esa actividad posiblemente no la disfrutará y por lo tanto, no la aprovechará...

- ¿Tenéis en cuenta sus habilidades e intentáis promocionar su creatividad o bien lo apuntáis a algo a lo que no es demasiado hábil? Si la respuesta es la segunda opción, puede acabar aborreciendo aquella actividad (que no olvidemos, es extraescolar, por lo tanto, no obligatoria), no se implicará y todavía le creará más inseguridad

en aquello que no es experto

Tomar la decisión de realizar una actividad extraescolar no es tarea fácil si realmente deseamos que aporten un beneficio integral a nuestros chicos. Implica un compromiso y comprometerse, tanto ellos como nosotros. Se trata de una decisión tomada valorando lo que nos aporta y a qué renunciamos.

Realizar actividades extraescolares debiera suponer desarrollar un deseo de nuestro hijo y pasarlo bien, al mismo tiempo que aprenden.. Pasar un tiempo al día sin hacer nada o jugando en casa o en el parque o leyendo o aburriéndose o merendando con los abuelos, o haciendo la compra con vosotros o haciendo la cena juntos, ..., puede ser tanto o más gratificante que estresarse realizando más y más actividades además a largo plazo puede quizá resultar mucho más productivo y eficaz para su propia autonomía que tener a nuestro hijo "hiperactivado" haciendo cosas sin parar y acabar poco centrado en lo que verdaderamente es importante, comunicarse, hablar, dialogar, en definitiva, pasar un tiempo con la familia.

Y no olvidéis aprender de los errores, si un año "metemos la pata" y nos sobreesaturamos, siempre se puede rectificar y sobre todo aprender para el próximo curso.

## El reformatorio

Se hablaba de construir un reformatorio para chicos y se solicitó el parecer de un célebre experto en educación. Éste hizo un apasionado alegato en favor de unos métodos educativos abiertos al diálogo y a la comprensión, urgiendo a los fundadores a no escatimar medios para conseguir los servicios de unos cuidadores bondadosos y competentes.

Y concluyó diciendo: "Con lograr salvar a un solo muchacho de la depravación moral, ya habrán quedado justificados los gastos y los esfuerzos que se invierten en una institución de este tipo".

Un miembro de la junta directiva, le dijo: -"¿No ha estado usted ligeramente exagerado? ¿Cree de veras que el salvar a un solo muchacho justificaría todos los gastos y esfuerzos?"

A lo que él respondió: -"¿Si se tratara de mi hijo, sí".

