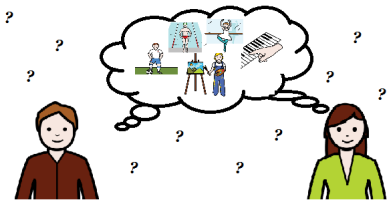

Esta es la pregunta que muchos padres se hacen en casa. Piensen antes de nada que se trata de un recurso (no una obligación ni necesidad) que podemos tener a nuestra disposición para facilitarnos la vida, es decir para mejorar nuestra sensación de bienestar. Por lo tanto debe de generar más ventajas que inconvenientes.

Lo primero de todo, es aconsejable que los padres tengan claro cuál va a ser el **objetivo de que su hijo vaya a actividades fuera de su horario escolar:**

- Que se **relacione con otros niños**. Hoy en día son muchos los niños que por diversos motivos no tienen hermanos, y que se crían en ambientes donde la presencia de infantes se convierte sólo en una ilusión que se hace realidad en horario escolar. Las actividades extraescolares es un modo de conseguir que tu hijo pase más tiempo con otros. (Pincha aquí para leer el artículo: Mi hijo es hijo único y se aburre)

- Que tenga una vida **activa y más saludable.** Si se trata de un niño muy pasivo, que se tira horas sentado delante de la televisión, ordenador, videoconsola,… es una forma de acabar con esas horas de sedentarismo sin tener una pelea en casa.

- Que tenga **la supervisión y cubran sus necesidades durante horas ya que por temas laborales tú no puedes atenderle** . Esto cuando alguna gente lo lee se echa las manos a la cabeza, pero la realizad social en la que vivimos es muy complicada la conciliación laboral y familiar; y en ocasiones las actividades extraescolares son un recurso muy práctico para estos padres.

- Que tu hijo **desarrolle más su capacidad** en cierta área o competencia.

- Que **disfrute** de algo que le gusta hacer.

De todo lo anterior el único requisito básico para la elección es : **Que tu hijo disfrute** con esa actividad. Sé que a ti como padre te hubiese gustado que hubiese bailado, tocado el piano, o que le apasionara el fútbol; pero
tu hijo es otra persona, con sus propios gustos respétalo y acéptalo
. Y muy importante que intentes evitar devaluar la actividad que él realiza.

Teniendo claro cuál es la finalidad, puede que el número de actividades a vuestra disposición se reduzca. Pero hay niños y algunos papás que lo quieren TODO!!!. Cuidado, **les hacemos un flaco favor si llenamos toda su agenda con actividades**. Reflexiona: ¿A que cuando llegan las vacaciones una de las cosas que más valoras es poder dejar de correr, tener obligaciones y estar pendiente del reloj? Pues no llenes la vida de tu hijo con aquello que no quieres para ti: prisas y más obligaciones; porque estamos **generando en él ESTRÉS**!!! Y en vosotros!!!! Muchos padres les echan en cara a sus hijos constantemente que son "taxistas", y algunos incluso reciben de mala gana a sus hijos cuando vuelven de las actividades porque les "enciende" tener que estar esperándoles. Cuidado!!! Vuelvo al principio, es un **recurso para hacerles más felices**. Y si tú como padre o madre eres más feliz tu hijo lo va a tener más fácil, ser feliz al lado de una persona que no deja de quejarse es muy complicado.

Por lo tanto, sé realista, ten en cuenta el tiempo real del que disponéis, las obligaciones familiares/laborales/del hogar que tenéis; el tiempo que necesita tu hijo por las tardes para hacer deberes, y la necesidad que tiene de tener tiempo libre y para jugar. Y reduce el número de actividades y horas. **Mínimo que disponga de 3 tardes libres a la semana** (en los casos en los que se vuelven un recurso para conciliar trabajo y hogar, en ocasiones es difícil conseguirlo, piense que intenta que su hijo sea lo más feliz dentro de las circunstancias personales que tienen). Hay algunas actividades que requieren de asistencia más de dos días a la semana, en eso casos, intentad no apuntarles a más. Además reduciendo el número de actividades a dos tardes, no sólo evitareis el ESTRÉS; le estaréis **enseñando a "tomar decisiones"**. Todo en esta vida tiene un coste, y las elecciones también, cuando optamos por una opción estamos rechazando otras. Por lo tanto, tendrá que **valorar lo que hace**, porque en sí ya supone un esfuerzo (dejar de hacer otras cosas), y estaremos **aumentando su umbral de tolerancia a la frustración**; además de enseñarle que en la vida hay unos **límites**.

Conseguiremos de este modo generar niños que valoren, que toleren la frustración, que sepan tomar decisiones y que acepten límites. Pero lo más importante, serán más felices porque hacen lo que les gusta; y sus padres y ellos no estarán tan estresados.

¿Qué tipo de actividad es la más recomendable?

Va a depender de las necesidades y GUSTO de su hij@, y dependiendo de la que realice trabajará unas aptitudes u otras.

-Deportivas de grupo (futbol, baloncesto, balonmano, etc.): Son muy recomendables para que aprendan a trabajar en equipo, para generar un compromiso con los demás, desarrollar su capacidad competitiva, mejora la tolerancia a la frustración cuando pierden, y por supuesto tiene todos los efectos positivos que tiene el realizar una actividad física en sí.

-Deportivas individuales (natación, atletismo, gimnasia rítmica, etc.): Con este tipo de actividades la constancia y superación personal serán los valores estrella, también desarrollan su capacidad competitiva, mejoran la tolerancia a la frustración (siempre va a haber alguien mejor que ellos), y también tiene los beneficios físicos y psicológicos de la actividad física.

-Creativas o artísticas (música, teatro, pintura, etc.): Son actividades que fomentaran su creatividad, y les ayudan a entender y expresar sus emociones. En la mayoría de las ocasiones tendrán que exponerse a público (también ocurre con danza, baile,…), y esto les dará seguridad en sí mismos y les fortalecerá para no tener una de las fobias más comunes y que repercute laboral y académicamente a muchas personas, el miedo a hablar en público y a la posibilidad de enfrentarse a una crítica.

-Académicas (idiomas, ábaco, robótica, etc.): Forman y enseñan; preparan para un mañana y ejercitan la mente. Pero cuidado con este tipo de actividades, son extraescolares y por lo tanto deben de gustar; si lleva a su hijo obligado, lo único que estará haciendo es reforzar su

sentimiento de “odio” hacia esa área; y cuando van “a regañadientes”, por regla general no aprenden, pues cogen una actitud pasiva y pierden el tiempo. Asegúrese de que le gusta cómo dan las clases y que esté motivado hacia esa materia. Os pongo un ejemplo su hijo no es bueno con un idioma, va a clases, no es que le encante porque le cuesta, pero el niño cree que necesita esas clases; entonces sí, llévelo a clases de idioma. Si su hijo no quiere ir a clases de “ matemáticas”, no le lleve, trabaje en casa con él, o busque a otra escuela o profesor particular que sí sea capaz de motivarle; no tire su dinero, ni tiempo , ni esfuerzo, así como; no aumente su “frustración” con su hijo. Recuerde que por las buenas se consigue mucho más que por las malas, y más aún cuando se trata de objetivos a cumplir a largo plazo.

Por último quiero hacer otro inciso. Una de las preguntas de los padres que tienen **hijos a los que se les ha clasificado con alguna etiqueta diagnóstica**
me preguntan: “Mi hij@ es xxxxxxx ¿le debo de apuntar a XXXXX?”. Mi respuesta es: Apunte a su hijo a lo que él quiera. Es cierto que suele haber un patrón de elecciones y actividades que pueden favorecer cierto aspecto pero lo primero es la FELICIDAD de su hijo. Pues
No es un XXXXXXX, se llama YYYYYYYYY.