

Cómo regulamos las actividades extraescolares de nuestros hijos e hijas.

Las actividades extraescolares facilitan a los niños y las niñas otro tipo de convivencia diferente de la familiar y escolar reglada.

Los padres y las madres pueden ayudar al niño y a la niña a desarrollar intereses y actividades fuera del centro educativo. Si muestran un interés especial en actividades como cantar, bailar, dibujar, empezar con algún idioma o con algún deporte en concreto, puede ser aconsejable buscar un programa adaptado a sus edades que contribuya a desarrollar dicho interés.

Además de fomentar el desarrollo de las habilidades infantiles, las actividades extracurriculares fomentan la autoestima, y ofrecen oportunidades de desarrollo social: los niños y las niñas suelen hacer nuevas amistades y ampliar su red social al tomar parte en actividades con iguales que tienen intereses similares.

Aunque se tengan en cuenta tales ventajas, entre ellas divertirse, hay que ser conscientes de no “presionarles” con demasiadas actividades.

Las características de algunas actividades extraescolares son las siguientes:

1. Las ventajas de la educación musical son:

- Desarrolla el oído musical, lo que facilita distinguir los distintos sonidos.
- Favorece la expresión artística.
- Ayuda a anticipar, organizar y sincronizar el movimiento.
- Desarrolla la imaginación y la capacidad creativa.
- Refuerza la memoria.
- Ayuda a superar problemas del lenguaje.
- Ayuda a exteriorizar las emociones.

2. La práctica de deporte:

El deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña de una forma apropiada y acorde a los intereses de la persona, puede convertirse en un hábito muy favorable. Los padres y las madres deben ser conscientes de que el practicar deporte durante la infancia favorece que lo hagan durante la vida adulta.

El ejercicio físico suele llevarse a cabo con miras al desarrollo de la psicomotricidad, la coordinación y el compañerismo. Desde los 3 a los 5 años, se está en la edad del juego y de la gimnasia de imitación, pero el cuerpo todavía no está preparado para soportar ningún ejercicio de potenciación muscular. La actividad física de este periodo estará dominada por el juego y debe:

- Poner énfasis en adquirir soltura, agilidad, equilibrio, fuerza...
- Evitar la competitividad y potenciar el compañerismo y la lealtad hacia todos los miembros del grupo.

- Inculcar desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no solo ganar.
- Divertir.

3. La práctica de idiomas supone los siguientes beneficios:

- Intelectuales: Los niños y niñas bilingües pueden tener mayor flexibilidad mental.
- Personales: Muestran satisfacción y seguridad cuando ven que pueden utilizar distintos idiomas.
- Sociales: Aumenta la capacidad de relacionarse con otras personas.

RESUMEN

La mayor parte de los estudios sobre actividades extraescolares indican que pueden ayudar a mejorar las tareas escolares y desarrollar la perseverancia en la tarea, la responsabilidad y la independencia.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández
Dr. Juan Luis Martín Ayala
ETXADI
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia