Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Actividades extraescolares en edad preescolar. Mi hijo se aburre por las tardes.

¿Qué son las actividades extraescolares?

Son actividades encaminadas a procurar la formación integral del alumno y a potenciar la apertura del centro escolar. Se hacen fuera del horario lectivo. Son voluntarias y buscan la implicación activa de toda la comunidad educativa.

¿Por qué lo apunto a una actividad extraescolar?

Las actividades extraescolares no deben ser una forma de ocupar el tiempo al salir de clase. Para los niños, sobre todo preescolares, el juego es fundamental. Los niños necesitan tiempo libre para estar con la familia, jugar o no hacer nada. Los niños tienen derecho a decidir en qué emplean su tiempo libre. Las actividades extraescolares deben ser algo del interés del niño, no una obligación. Hay diferentes teorías acerca de si son beneficiosas o perjudiciales para los niños.

(*Purificación Sierra*, profesora de Psicología del Desarrollo de la *UNED*, enfatiza que el juego, desarrollado como parte de una actividad extraescolar, es muy importante y permite desarrollar diferentes habilidades en los niños).

¿Qué aspectos debemos tener en cuenta para elegir la actividad más adecuada para mi hijo?

Lo primero es no olvidar que una actividad extraescolar debe respetar al máximo los intereses del niño. Debe ayudarle a desarrollar habilidades. No sólo las relacionadas con los estudios, sino también con la inteligencia emocional. Estas actividades se deben centrar en desarrollar la parte física y creativa del niño, para completar lo que ya hacen en la escuela.

La oferta cada día es más variada. Cada vez es más difícil elegir. Antes de apuntar a tu hijo a cualquier actividad, es conveniente tener en cuenta algunas recomendaciones:

- Valora los gustos de tu hijo. Elije lo que sea de su gusto. No le obligues ni le impongas tus gustos.

- Valora su capacidad y sus aptitudes. Elije actividades que las potencien y que le permitan destacar.

- No le sobrecargues. En el caso de que veas que tu hijo no duerme bien, está cansado y pone excusas para ir a la actividad, valora si está sobreocupado.

- Piensa en la edad, los gustos, el carácter y las habilidades de tu hijo antes de elegir la actividad extraescolar.

- Antes de los 6 años de edad, los niños deberían desarrollar actividades que no exijan normas. Es aconsejable que

hagan dibujo, pintura o predeporte.

- Tras empezar la actividad elegida, espera un tiempo para saber si de verdad le gusta a tu hijo.

- Intenta romper con la rutina. Es bueno que las actividades las haga con compañeros que no ve habitualmente.

- Es importante que el niño acuda a la actividad con ilusión y voluntad.

La clave para saber si las actividades extraescolares son beneficiosas o no está en los padres. Son los que mejor conocen al pequeño. El niño tiene que divertirse y disfrutar con ellas. No se debe olvidar que la edad del niño es determinante a la hora de decidir la actividad extraescolar más adecuada para él.

¿Qué pueden aportarles las actividades extraescolares?

- Actividades deportivas. Para un niño el deporte es beneficioso:

- Ayuda al desarrollo físico, a liberar la energía extra. También estimula el cerebro, la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio.
- Los niños aprenden a asumir responsabilidades, autodisciplina, asimilar normas y a aceptar la frustración. También habilidades sociales si se trata de deportes de equipo.
- Desarrolla la paciencia y el autocontrol.

- Actividades artísticas. Para los niños creativos, lo mejor es que aprenda a tocar un instrumento o las clases de artes o danza. Estas actividades potencian:

- El gusto por la estética, la creatividad, la imaginación y la reflexión.
- Desarrollan la paciencia y el autocontrol.
- Enseñan valores, como la autodisciplina, perseverancia, superación y responsabilidad.

A veces, las actividades extraescolares pueden ayudarles a que superen algunos problemas. Por ejemplo, si un niño tiene problemas para relacionarse, anímale a que practique actividades de grupo. Para los niños más nerviosos, una actividad que les obligue a dominarse, sería más aconsejable. Si el niño es tímido, el teatro, así como el ballet y los coros, pueden ayudar.

¿Qué aporta cada actividad?

- Danza: Desarrolla la expresión y la comunicación corporal. Despierta el sentido musical. Estimula la coordinación y el trabajo en equipo.

- Psicomotricidad o predeporte: Estimula y reeduca a los niños a través de movimientos.

- Dibujo: Ayuda a expresar sentimientos, emociones y sensaciones. Estimula la comunicación con los demás y con uno mismo, la creatividad y la confianza.

- Gimnasia artística: Trabaja las habilidades motrices. Fomenta el ritmo y los movimientos. Se trabaja en grupo.

- Fútbol: Estimula la velocidad, los reflejos, la coordinación motora y valora la competición en grupo.

- Tenis: Desarrolla los reflejos, la coordinación, la velocidad y la psicomotricidad.

Fecha de publicación: 6-09-2016

Autor/es:

- Matilde Zornoza Moreno. Pediatra. Consultorio de Los Garres. Los Garres (Murcia)
- Mª José Cano Martínez. Pedagoga y Psicopedagoga. Escuela Infantil "Mis Primeros Pasos". Murcia

---