



Aprendizaje



**Irene García
Pérez**

Periodista

Las actividades extraescolares son muy beneficiosas, pero en su justa medida

Judo, inglés, pintura, música, fútbol? es cierto que las actividades extraescolares ayudan a los niños en su desarrollo tanto físico como mental y emocional, pero también está demostrado que saturar toda su tarde pueden ser perjudicial.

Las **actividades extraescolares** favorecen el desarrollo de tus hijos, les ayudan a fomentar su creatividad, a mejorar en sus estudios y contribuyen a mejorar sus habilidades sociales. Ayudan, en otras palabras, a desarrollar las **inteligencias múltiples**,

algo que no siempre se consigue en el colegio. Sin embargo, todos estos beneficios acaban cuando suponen una sobrecarga para él y apenas le dejan tiempo para jugar libremente.

Y es que los pediatras también advierten de que una agenda escolar repleta de actividades puede provocar en los niños ansiedad o estrés. Así, algunos estudios hablan de un aumento del número de casos de niños con estos problemas en los últimos años.

Los principales síntomas de este trastorno son dolores de cabeza, molestias estomacales, problemas para dormir, pesadillas, ansiedad, incapacidad para relajarse o controlar las emociones, conducta agresiva, regresiones, etc.

Así que, si tu hijo presenta esta serie de síntomas sin estar asociados a ninguna enfermedad, quizá debas revisar la cantidad de tiempo que dedica a las actividades extraescolares y tener en cuenta los siguientes consejos:

No le impongas ninguna actividad. Elegid en función de sus intereses, preferencias y necesidades. Debe quedarle tiempo para hacer los deberes al llegar a casa y poder jugar en el parque o en casa. Debe tener tiempo libre, sin actividades de ningún tipo prefijadas. Evita tenerlo ocupado demasiados días a la semana. Con dos tardes es suficiente. Si hace varias actividades, lo ideal es que combine actividades deportivas con artísticas o de idiomas.

En resumen: prioriza las actividades a las que se dedica. Así conseguirás que aprenda nuevas cosas, mejore en las actividades que le gustan y además tenga tiempo para jugar y descansar.

EXPERTO:
Irene García Pérez
Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.