

## LAS VENTAJAS DE LAS ACTIVIDADES EXTRAPROGRAMÁTICAS PARA LOS NIÑOS

Afianzan su autoestima y aumentan los espacios de relación sana con otros. Sin embargo, hay que tener cuidado en no sobrecargarlos.



"¿A qué taller te quieres meter este año? Puede ser uno deportivo, artístico... ¿cuál prefieres?". Ésta pregunta suele repetirse en muchos hogares una vez que ha comenzado el año escolar, cuando los padres -sobre todo aquellos que trabajan- intentan buscarle alguna entretención a sus hijos que los distraiga de la rutina del colegio. Pero, ¿es bueno para ellos ocupar

su tiempo libre en las famosas actividades extraprogramáticas?

A juicio de Alfonso Correa, jefe de Psiquiatría Infantil de Clínica Alemana, no existe una respuesta definitiva, exclusiva o concluyente para esa pregunta. De esta manera, sí sería conveniente o necesario que se integren a ellas cuando los niños no logran ocupar bien su tiempo en la casa, y al terminar la jornada escolar sólo se dedican a ver televisión o jugar videojuegos. Otro escenario en el que también sería positivo es cuando el colegio no ofrece suficientes actividades deportivas o artísticas, y el niño quiere realizarlas fuera del horario de clases.

Sin embargo, el especialista destaca que la participación en talleres extraprogramáticos no debe menoscabar el tiempo que los niños tienen para estar con su familia, así como tampoco deben ocupar absolutamente todos sus momentos libres. "Es una invitación a valorar el tiempo libre y el tiempo de ocio, y rescatar al máximo el tiempo de compartir en familia y de poder estar relajados con un tiempo de libre disposición", sostiene Correa.

Por esta razón, el psiquiatra considera que los niños no deberían tener actividades extraprogramáticas más de dos veces a la semana. "Si no entramos en la dinámica que tiene un poco la sociedad actual que es tratar de ocupar y tener todos los espacios llenos, y eso no es bueno", afirma el especialista, y agrega que es sano que una persona tenga momentos en que no sepa qué hacer, porque esas situaciones dan pie para que surja una mayor creatividad.

A esto hay que agregar que la mayoría de los escolares terminan su jornada cerca de las cinco de la tarde, por lo que al inscribirse en talleres llegan a sus casas por lo menos dos horas después, lo que les quita tiempo no sólo para hacer sus tareas, sino también para estar con sus familias.

Pero, ¿qué ocurre con los niños que tienen problemas de aprendizaje? ¿Ellos también deben participar en actividades extraprogramáticas? Según Alfonso Correa, es recomendable diversificar los espacios. "A un niño por mucho que tenga problemas de aprendizaje, no puedo meterlo sólo a actividades que tengan que ver con eso, porque el aprendizaje es integral y si yo no me desarrollo integralmente, sobre todo destacando lo artístico y lo deportivo, no me voy a desarrollar bien como persona", explica.

Otro aspecto importante a considerar es que al momento de elegir un taller, más que tomar en cuenta la personalidad que tenga el niño, hay que priorizar sus intereses y los valores que tenga la familia. "Tanto en los niños tímidos como en los muy impulsivos, lo que queremos es afianzar su autoestima y aumentar espacios de relación sana con otros, y eso se puede lograr en distintos tipos de actividades", asegura el médico.

### **La mejor edad**

Según Alfonso Correa, los niños pueden comenzar a participar en actividades extraprogramáticas desde cualquier edad y dependiendo de la realidad de la familia. "Si hay familias en que los padres llegan tarde del trabajo, y el niño va a pasar solo en la casa y tiene seis años, quizás es bueno que se incorpore a alguna actividad para ocupar bien su tiempo", sostiene el psiquiatra. Sin embargo, es importante cuidar que se trate de una actividad más bien lúdica, que estimule la relación social y que sea del agrado del niño.

En el caso de los menores que entraron recién a pre-kinder, el especialista afirma que ellos también pueden formar parte de un taller sólo si su integración al colegio fue sin problemas y ya están adaptados a la nueva realidad escolar. "Pero, como primera opción, ojalá que el tiempo que no están en el colegio lo compartan más en la casa y los niños sean capaces de entretenerse con los hermanos o sus papás, si es que están. Si eso no existe, no es malo y está bien que participen en otras actividades", aclara.

Por último, ¿qué es mejor? ¿Fuera o dentro del colegio? "Eso se evalúa dentro de las posibilidades. La verdad, ambas opciones pueden ser beneficiosas", responde el médico. De esta manera, si los padres quieren que su hijo amplíe sus redes de apoyo o diversifique más el tipo de actividades que realiza, es bueno que el espacio elegido sea distinto al de su colegio. Sin embargo, si éste ha sido una buena red de apoyo para el niño, entonces no hay problema en que los talleres los realice allí.