



Aprendizaje



**Adriana  
Gutiérrez  
Arévalo**

Psicóloga

---

## Este tipo de acciones influyen en la evolución de su desarrollo

---

Elegir la actividad correcta muchas veces no resulta sencillo ya que no sabemos en qué basarnos. A menudo nos preguntamos: ¿Cómo deben escogerse las actividades extraescolares: en función de las preferencias del niño, de las pretensiones de la familia y de su logística? No te pierdas este artículo que te ayudará a decidir con tu hijo lo mejor.

Presentamos estos consejos **básicos para elegir correctamente:**

## 1. Motivación

El niño debe estar motivado para realizar la actividad extraescolar; **no debe ser una imposición de los padres** basándose en sus propios gustos o intereses, o incluso en lo que desearon hacer en su infancia sin conseguirlo.

## 2. Intereses

Hay que **escuchar los gustos del niño** a la hora de planificar sus actividades extraescolares, aunque no siempre se puedan atender exactamente sus preferencias. Lo ideal es que las actividades sean consensuadas por padres e hijos.

## 3. Frecuencia

Es importante no saturar la agenda del niño con infinidad de cursos y clases extraescolares (**no más de tres días a la semana**). Además de este tipo de actividades, cada día debe tener tiempo para descansar, jugar, estar en familia y hacer sus deberes. Eso sí, es importante que haya un compromiso por parte del niño acerca del tiempo mínimo que va a asistir a dicha actividad.

## 4. Asesoramiento

Sus profesores, con los que pasa gran parte del día y que saben cómo se desenvuelve y aprenden clase, pueden **recomendarte qué actividades son más acordes para él** y le ayudarán más en su desarrollo.

## 5. Concepto

Las actividades extraescolares contribuyen al adecuado desarrollo integral del niño, por lo que **no es recomendable considerarlas como moneda de cambio para posibles premios o castigos**. Han de tener importancia por sí mismas y el niño debe entenderlo así, por lo que no se aconseja prescindir de ellas en caso de mal comportamiento ni, el extremo opuesto, obligar al niño a asistir a alguna como forma de castigo.

### Principales actividades extraescolares:

#### 1) Actividades deportivas

Una forma excelente de luchar contra el sedentarismo y la obesidad infantil. Entre los deportes más adecuados para niños encontramos:

Deportes de equipo: fútbol, baloncesto, voleibol, etc. En el plano físico, desarrollan la velocidad, los reflejos, la fuerza, la agilidad? En el plano de los valores fomentan el compañerismo, la tolerancia, el respeto a las reglas. Perfectos para niños introvertidos. Artes marciales: judo, kárate, etc. Mejoran la coordinación, la fuerza, la velocidad o la flexibilidad. Perfectas para niños inquietos y agresivos ya que sirven para dominar los

impulsos. También son muy recomendables para niños tímidos al aumentar su autoestima. Individuales: Tenis, gimnasia rítmica, patinaje? Mejoran la coordinación, el movimiento, los reflejos, etc. El tenis ayuda a descargar la agresividad. Son deportes que fomentan la superación y la capacidad de sacrificio.

## 2) Idiomas

Hoy en día es esencial hablar varios idiomas, por lo que cuanto antes se empiece con su aprendizaje, mejor. Está comprobado que hasta los 7 años el cerebro tiene una mayor plasticidad y capacidad para aprender varias lenguas a la vez. Además, aprender pronto un segundo idioma favorece el aprendizaje posterior de un tercero, cuarto, etc.

Ser bilingüe o políglota, no solo es beneficioso para el futuro laboral del niño; también contribuye a su desarrollo intelectual y favorece las relaciones personales. Ideal para niños tímidos.

## 3) Actividades artísticas

Favorecen la imaginación, la capacidad de superación? son aptas para espíritus creativos.

Danza, ballet, baile: Fomenta la agilidad, la flexibilidad, el conocimiento del propio cuerpo? Favorecen la sociabilidad, la disciplina, la memoria. Teatro, escritura: Desarrollan la mente, la capacidad creadora, la comunicación, las relaciones sociales? El teatro es perfecto para niños introvertidos, aunque puede costarles al principio. Artes plásticas (pintura, escultura, fotografía): Fomentan la creatividad, la imaginación, la motricidad fina, la expresión plástica. Perfectas tanto para niños introvertidos como extrovertidos. Música: Desarrolla la memoria, el sentido del oído, la capacidad de atención, la superación, el sacrificio. La música es perfecta para niños ordenados, maduros, exigentes consigo mismos, meticulosos.

EXPERTO:

Adriana Gutiérrez Arévalo

Psicóloga

**Psicóloga Clínica, egresada de la Universidad Nacional Autónoma de México.**