

EDUCACIÓN

¿Qué hacemos con los niños al salir del cole?

Extraescolares: deporte y más 'cole' después de la escuela



Las extraescolares mejoran la autoestima de los niños

Aumentan los casos de depresión infantil asociados con el estrés

- *ANA R. CARRASCO*

Superada la vuelta al 'cole' llega el momento de planificar el año académico y las rutinas de los pequeños de la casa. Según el Instituto Nacional de Calidad y Evaluación (INCE) **más del 70% de los alumnos de Primaria y más del 60% de los de Secundaria realizan alguna actividad extraescolar.** La oferta es enorme y muchos padres se preguntan cuál es la que más conviene a sus hijos y si no estarán saturándoles con unas agendas casi tan apretadas como las suyas.

Las actividades extraescolares aportan numerosos beneficios en la personalidad del niño y suponen una gran oportunidad para que desarrollen habilidades en las que no se incide en el colegio. "Lo más importante es que **contribuyen a mejorar la autoestima y un**

autoconcepto positivo en el niño", explica Verónica García, psicopedagoga y neuropsicóloga infantil de ISEP Clínic Madrid.

En opinión de la experta, a la hora de escoger es fundamental sentarse con los pequeños y tener en cuenta sus preferencias. "Es muy importante que el niño se sienta vinculado con lo que está haciendo, las extraescolares **no deben plantearse como una prolongación del 'cole'**, sino como unas tareas a las que se ha comprometido y a las que va contento".

A la hora de escoger el primer problema que se plantea es qué actividad elegir. La oferta es enorme y muchos colegios se esfuerzan por incluir novedades en su calendario. "Lamentablemente en muchos centros se siguen impartiendo las mismas actividades que hace 20 años", afirma Agustín de la Mora, director general de Futuros Talentos, empresa especializada en este tipo de actividades. "Curiosamente son **los colegios públicos los más innovadores** en este sentido ya que las actividades se programan a través de la AMPA y los padres incorporan actividades en las que los niños puedan desarrollar capacidades que ahora mismo se necesitan en el mercado laboral y el desarrollo integral de los niños como robótica, programación o pilotaje de drones".

¿CÓMO ESCOGER?

Habitualmente, las extraescolares se pueden clasificar en **deportivas** (fútbol, baloncesto, patinaje...), **creativas** (música, teatro, pintura...) y **académicas** (idiomas, matemáticas divertidas, informática...). Cada grupo presenta unos beneficios distintos y es importante elegir en función de aquello que sea más adecuado para nuestro hijo. "**No hay una actividad mejor que otra**, depende de cada niño y sus circunstancias, sus capacidades y necesidades", aconseja la psicopedagoga.



FOTOS: ÁGORA SANT CUGAT INTERNATIONAL SCHOOL Y LICEO EUROPEO

Las actividades deportivas **favorecen la concentración, promueven un estilo de vida saludable y repercuten de forma beneficiosa en los procesos de aprendizaje. "Los niños desarrollan valores como el espíritu de superación, el compañerismo, el autocontrol y la tolerancia a la frustración"**, apunta la experta. En el Colegio Ágora Sant Cugat de Barcelona, las actividades deportivas son las más populares de su amplio catálogo. "En los deportes de equipo se fomentan muchos valores y se ayuda a superar la timidez. Además, hemos eliminado muchos prejuicios, por ejemplo con las chicas futboleras", asegura Francesc Guijosa, jefe del departamento de Actividades Extraescolares.

Por su parte, en las actividades de tipo académico se apoya a los niños con problemas de aprendizaje y se refuerza lo estudiado en clase. Además, los alumnos con ganas de saber cosas nuevas sacian su curiosidad y, en general, **obtienen mejores resultados en todas las materias** ya que se refuerza lo aprendido en el aula de forma lúdica. Mientras que en las de tipo artístico se potencian las destrezas manuales y la motricidad y se favorece **la expresión de sentimientos**. "Los alumnos que se decantan por actividades musicales consiguen mejores resultados en el área de matemáticas ya que contribuyen al desarrollo de la creatividad e imaginación", asegura García.

Precisamente alrededor de las actividades artísticas y creativas nace Semilla, un espacio creativo infantil que cuenta entre sus socios con el DJ y productor musical Carlos Jean. "En cuanto surgió la oportunidad de involucrarme en este proyecto no lo dudé. La educación en nuestro país debería ser **tan importante como el himno o la bandera y no moneda de cambio entre gobernantes**", afirma Jean. "Cuando oigo que los niños ya no tienen tanta imaginación como antes no me lo puedo creer, ¡tienen la misma fantasía de siempre! Lo que ocurre es que hemos dejado de estimularles", asegura Elisa Tolosa, educadora infantil y directora de Semilla. En esta escuela se «huye» de lo tecnológico para volver al juego, a lo manual y a las actividades "de siempre". ¿Un ejemplo? "En nuestra ludoteca propusimos jugar al juego de la oca. Lo primero que me sorprendió es que ninguno de los niños lo tenía en casa ni lo conocía. Lo disfrutaron muchísimo, el simple hecho de tener que tirar los dados ya les entusiasmó".



Para Jean lo artístico y en particular la música deberían tener un papel decisivo en nuestro sistema educativo. **«La música es importante no para ser un buen músico sino para ser una buena persona»**, afirma. Para sus hijos se decantó por el modelo de enseñanza anglosajón por la importancia que tiene la creatividad en su programa.

En ocasiones, los niños **dejan de querer practicar una u otra actividad**. Muchos padres se preguntan si deben forzarles a ir. "Depende de la situación, si lleva muy poco tiempo apuntado, menos de un mes, por ejemplo, **hay que animarle a que continúe algún tiempo más para que se adapte, pasado ese momento no hay que forzar**", aconseja la psicopedagoga. Si el deseo de abandonar la actividad se da a mitad de curso, lo más habitual es que haya "un problema de fondo" por lo que hay que indagar en el percance que ha tenido nuestro hijo. **"Es básico escuchar al niño para ver cómo se ha generado el problema. Si le forzamos a ir estaremos creando una situación de estrés, justo lo contrario a lo que se busca con estas actividades"**.

NIÑOS ESTRESADOS

Es frecuente encontrarse con críos que, a lo largo de toda la semana, rematan el día con lecciones en el conservatorio, baloncesto, chino y pintura. Jornadas maratonianas que tienen consecuencias. 'Se ha detectado un aumento significativo de los casos de estrés y depresión infantil y una de las principales causas es la sobrecarga que soportan los niños cuando en sus horarios desaparece el tiempo para jugar', asegura Verónica García, psicopedagoga y neuropsicóloga infantil de ISEP Clínic Madrid. Para evitarlo, los expertos recomiendan que los 'peques' realicen un máximo de dos actividades (normalmente una deportiva y otra académica o artística) repartidas en tres días a la semana.

DIEZ CURSOS INCREÍBLES

1. Pilotaje de drones

Los niños aprenden fotografía aérea y producción de vídeos de alta calidad así como otras aplicaciones derivadas del uso de drones. **¿Dónde?** [Futuros Talentos](#). c/ Mota del Cuervo, 26 (Madrid)

2. Cocina y pastelería

Para niños desde 3º de primaria y Secundaria. **¿Dónde?** En el colegio [Ágora Sant Cugat](#). c/ Ferrer i Guàrdia, s/n. Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

3. Taller hortelano

Para 'peques' desde 2º de Infantil. [Colegio Ciudad de Roma](#). **¿Dónde?** c/ Juan Esplandiú, 2. Madrid

4. Hip Hop

¡Y también baile moderno, funky y break dance! ¿Dónde? [Dena Bilbao](#). c/ Sagarmina, 6. Bilbao

5. Esgrima

Fomenta el desarrollo físico e intelectual y es un deporte muy completo. ¿Dónde? [Colegio Maristas centro cultural vallisoletano](#). c/ Arzobispo García Goldáraz, 10. Valladolid

6. 'Public Speaking'

Para alumnos de Secundaria que buscan desarrollar sus capacidades de oratoria y debate en el idioma de Shakespeare. ¿Dónde? [IES Ciudad de los Poetas](#). c/ Valdesangil, 25. Madrid

7. Emprendimiento

Escuela de Innovación y Emprendimiento para ayudar a los alumnos a desarrollar sus propios proyectos y sus propias ideas. ¿Dónde? [Ocioparc](#).

8. Robótica y 3D

Los proyectos a lo largo del curso incluyen la manipulación de diferentes sensores, elementos mecánicos y electrónicos. ¿Dónde? [La Roboteca](#). Avda. España, 97. Las Rozas (Madrid)

9. Buceo

Una forma de entrenar todo el cuerpo. ¿Dónde? [Liceo Europeo](#).

10. Escuela de negocios

Lo último. Una tendencia ya consolidada en Estados Unidos y que está empezando a aterrizar en España. ¿Dónde? [Colegio Brains](#). c/ Salvia, 48. Alcobendas (Madrid)