

REPORT to PARENTS

RP 30:6

So Many Activities, Too Little Time

It's good to keep children involved in different activities, but how do parents know how much is too much? Check out these tips on how to keep your children from being overscheduled—they might very well make your child's life, and yours, a lot less stressful.

Follow their passions. The best activities for children give them the opportunity to learn more about something they love. To make sure they keep their passion, instead of surrendering to burnout, keep their involvement to just a day or two a week, unless they absolutely beg for more. Even then, check with them periodically to make sure they still are as eager to attend as they used to be. If not, scale back.

Get their input. Parents are so eager to provide opportunities for their children that they sometimes forget the fun of just being a child. Step back before you sign up for an activity and ask your child to tell you what three things he or she most likes to do after school or in the summer. Then choose activities that meet their interests while also providing stimulation.

Broaden their horizons. Although following your child's interests is important, it's also great to introduce your child to something totally new, whether it's a new sport, a musical instrument, or a group like Boy Scouts or Girl Scouts. The secret to keeping enthusiasm high is to start slowly and gauge your child's interest before committing beyond the first few sessions.

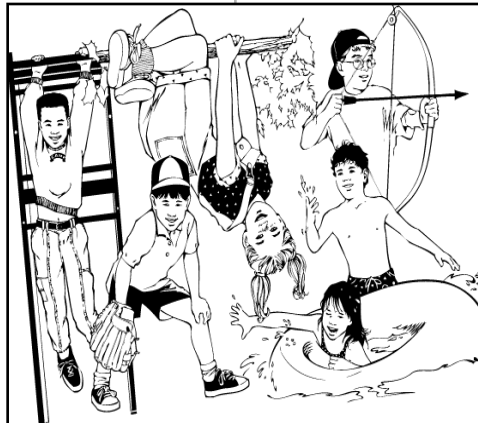
Be supportive, not critical. No matter what your child is interested in, remember that your job as a parent is to be supportive. The point of activities is to expand your child's interests and abilities, not to make him or her a child prodigy or the next athletic superstar.

Schedule down time. Creativity can't happen if every minute of a child's time is scheduled. Children

need time to ponder, explore, and play. Make sure that when the day's over and the homework's done, there's still time for your child to be a kid.

Play the field. When it comes to sports, specializing in one activity at such a young age is bad news. Not only do pediatricians discourage the kind of repetitive movements that come from concentrated work in one sport, but the kids who totally dedicate themselves to a single sport early often burn out later and regret not having learned several different sports early, so they have other options.

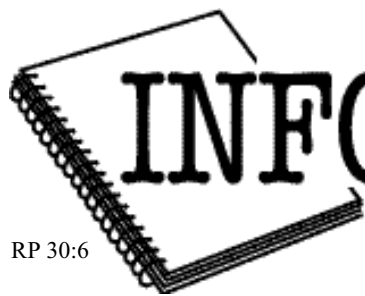
Mix it up. Although every family and child is different, child psychologists often suggest involving a child in no more than three activities at a time: one social activity, like Boys' Club or a church group; one physical activity, like gymnastics, swimming, or basketball; and one artistic activity, such as an art class or music lessons.



Watch for these signs. The stress of trying to keep up with too many planned activities can take a physical toll on your child. If your child is leading a very busy life, watch for signs

of stress, including stomachaches and headaches, difficulty paying attention, a drop-off in interest in activities he or she used to enjoy, and increased "clinginess" with a parent or other close adult (e.g., teacher, babysitter). If you notice any of these signs, chances are your child needs to cut back on activities and de-stress.

If you have to schedule something for your child, make it family time. Children need to have meals with their parents, hear bedtime stories, share chores, and play games. While you're scheduling all their other activities to help them learn and grow, remember that what they most need to learn is that they are special and loved.



INFORME a los PADRES

RP 30:6

Poco tiempo y muchas actividades

Es una buena idea el mantener a los niños involucrados en diferentes actividades. Sin embargo, ¿cómo pueden saber los padres si es demasiado? Para evitar que sus niños se sobre carguen de actividades, lea estos consejos—éstos podrían ayudarle a simplificar tanto su vida como la de sus niños.

Guíese por las pasiones de sus niños. Las mejores actividades para los niños son aquellas que les dan la oportunidad de aprender más acerca de sus intereses. Para asegurarse de que alimenten su pasión en lugar de que se den por rendidos ante lo que no les gusta, manténgalos involucrados sólo uno o dos días por semana, a menos que realmente le supliquen más tiempo. Aún así, revise con regularidad para asegurarse que su entusiasmo no disminuya. Si lo cree necesario, modérese un poco.

Observe sus reacciones. Los padres proporcionan oportunidades a sus niños con tanto entusiasmo que a veces se olvidan de lo importante que es disfrutar la niñez. Deténgase antes de inscribirse en una actividad y pídale a su hijo o hija que seleccione las tres cosas que más le gustaría hacer durante el verano o después de clases. Entonces escoja actividades estimulantes que satisfagan sus intereses.

Amplíe sus horizontes. A pesar de la importancia de apoyar los intereses de sus niños, es también primordial introducirlos a experiencias nuevas, ya sea un deporte, un instrumento musical, o un grupo como los Niños Exploradores (Scouts). El secreto para mantener el entusiasmo es empezar lentamente, midiendo el interés de su niño antes de comprometerlo más allá de las primeras sesiones.

Demuestre apoyo, sin criticar. Sea cual sea el interés de su niño, recuerde que su trabajo como madre o padre es apoyarlo. La participación en actividades ayudará a expandir los intereses y habilidades de sus niños, no significa que los hará hijos prodigio o las próximas estrellas del deporte.

Programa tiempo para descansar. La creatividad no puede surgir si cada minuto está comprometido. Los

niños necesitan tiempo para reflexionar, explorar, y jugar. Asegúrese que al final del día y cuando las tareas hayan terminado, aún haya tiempo para que sus hijos puedan ser niños.

Campo de juego. Cuando se trata de deportes, la especialización en una actividad a tan temprana edad podrá resultar en malas noticias. Los mismos pediatras desalientan los movimientos repetitivos que se dan a través del trabajo concentrado en un sólo deporte, y los niños que se dedican totalmente a un sólo deporte terminan agotados y arrepentidos por no haber aprendido diversos deportes desde temprano, ya que éstos les hubiesen proporcionado otras opciones.



Diversifique. A pesar de que cada familia y niño es diferente, los psicólogos por infantiles sugieren que el niño se involucre en no más de tres actividades a la vez: una actividad social, tal como un club de niños, o un grupo en la iglesia; una actividad física, como por ejemplo, la gimnasia, natación, o baloncesto; y una actividad artística tal como las clases de arte o música.

Este al pendiente de las siguientes señales. El estrés de tratar de mantener demasiadas

actividades planeadas puede desgastar físicamente a su niño. Si su hija lleva un tren de vida muy ocupada, esté al pendiente de señales de estrés, incluyendo dolores de estómago o de cabeza, dificultades en poner atención, pérdida de interés en actividades que anteriormente disfrutaba, y un aumento en la necesidad de cercanía hacia un padre o adulto cercano (por ejemplo, el maestro o niñera). Si usted nota cualquiera de estas señales, es posible que su niño necesite limitar sus actividades y tranquilizarse.

Si usted tiene que programar algo para sus niños, hágalo como familia. Los niños necesitan sentarse a la mesa con sus padres, escuchar historias antes de dormir, compartir los labores de la casa, y jugar. Al programar aquellas actividades que les ayudarán a aprender y crecer, recuerde que lo que más necesitan es saber que son especiales y que tienen el cariño de sus padres.