



REPORT to PARENTS

RP 29:2

After-School Shouldn't Be an Afterthought

After-school programs and activities can be wonderfully enriching, providing children with opportunities to stretch their minds, exercise their bodies, learn teamwork, and build social skills. Today's range of available activities is greater than ever—from computer classes to cheerleading clinics, music lessons to Scout troops, art and dance to football and soccer. Here are some important things to consider when enrolling your children in after-school programs:

Whose idea is it? Try to make sure that your child has at least some interest in the club, sport, or lesson you're signing him or her up for.

What if you want them to attend and they don't want to? Incentives can work wonders. Together, set two goals. The first is yours: spell out the activity you want them to participate in, the amount of time you want them to devote, and the attitude you want them to have about it. The second is theirs: by following your rules and achieving the goals you set for them, decide on the special privilege or reward they can earn.

How intense is it? Some after-school gymnastics programs are a great excuse for children to burn off energy and learn a few new skills. Others are totally focused on training the next Olympian. Find the program that really fits what you and your child are looking for.

Can it help your child academically, athletically, or socially? All children have areas of strength and areas where they need some enrichment or encouragement. After-school programs can help with both! Choose one activity that lets your child expand on his or her strengths, and try to find another one that offers a challenge. For example, enroll an athletic child in a

basketball league and in the library reading club, or sign up a shy youngster in Scouts as well as an art or music class.

What kind of commitment are they looking for? Your 10-year-old may have just what the coach or instructor has always dreamed of—amazing flexibility, artistic talent, a perfect butterfly, or a 90-m.p.h. serve. But be wary of programs that expect your child to commit to four days a week or more. Children still need time to do their schoolwork, sleep 10 hours a night, and to “chill.”

Have you heard good feedback from other parents and children?

The best after-school programs get great reviews from children and their parents. If just the parents are raving about a program, your children may be sorry you signed them up. If just the children are crazy about it, it may be too lax or too expensive to meet your needs.

Are you overscheduling?

Unstructured playtime is very important for children. It's a great time for them to use their imaginations, “veg out,” or just have fun. Be sure that you don't take their childhood away from them by filling every after-school hour with “enriching” activities.

While there are many things to consider when contemplating after-school programs, remember also that anything you do is better than the all-too-common alternative—letting your children decide, every day, what they want to do after school. Too many children today fritter away their childhoods watching television or playing computer/video games. Whatever after-school program you choose, help your children see that life is not a spectator sport.





INFORME a los PADRES

RP 29:2

Las Actividades Extracurriculares deben ser algo para considerar

Los programas extracurriculares pueden ser actividades extraordinariamente enriquecedoras, que proporcionan a los niños la oportunidad para estimular sus mentes, ejercitar sus cuerpos, aprender a trabajar en equipo, y desarrollar habilidades sociales. El rango de actividades disponibles en la actualidad es más amplio que nunca—desde clases de computación hasta clínicas para animadoras de equipo, lecciones de música, tropas de niños exploradores, arte y baile, hasta fútbol americano y soccer. Aquí hay algunos puntos importantes a considerar cuando inscriba a sus hijos en programas para después de clases.

¿De quien es la idea? Trate de asegurar que su niño tenga por lo menos un poco de interés en un club, deporte, o clase en donde lo inscriba.

¿Qué pasa si usted quiere que participen y ellos no quieren? Los incentivos pueden hacer maravillas. Juntos, establezcan dos metas: La primera es suya: Detalle la actividad en la cual quiere que participen, la cantidad de tiempo que desea que le dediquen, y la actitud que quiere que tengan al respecto. La segunda es de ellos: Por seguir sus reglas y lograr las metas que les fijó, decida en un privilegio especial o una recompensa que ellos pueden obtener.

¿Qué tan intensivo es? Algunos programas de gimnasia extracurriculares son una excusa fantástica para que los niños quemen energía y aprendan algunas habilidades nuevas. Otras se enfocan totalmente en el entrenamiento para la próxima Olimpiada. Encuentre el programa que realmente llene lo que buscan usted y sus niños.

¿Puede esto ayudar a su hijo académica, atlética y socialmente? Todos los niños tienen áreas de fortaleza y otras donde necesitan enriquecerse y ser alentados. ¡Los programas extracurriculares pueden ayudar en ambos! Seleccione una actividad que le permita a su niño desarrollar sus fortalezas, y trate de encontrar otra que sea un reto. Por ejemplo, inscriba a

un niño atlético en la liga de básquetbol y en el club de lectura de la biblioteca, o inscriba a un niño tímido en la liga de exploradores infantiles así como en en clases de música o arte.

¿Que tipo de compromiso buscan? Su niño de 10 años podría tener lo que el entrenador o maestro siempre han querido- flexibilidad sorprendente, talento artístico, mariposa perfecta, o un servicio de 90 MPH. Pero tenga cuidado con programas que comprometan a su hijo con 4 días a la semana o más. Los niños aun necesitan tiempo para hacer las tareas, dormir 10 horas en la noche, y descansar.

¿Ha escuchado comentarios positivos de los otros padres y niños?

Los mejores programas extracurriculares obtienen buenas críticas de los niños y sus padres. Si Tan sólo los papás son los que están entusiasmados acerca de un programa particular, sus hijos podrían lamentar estar en el programa. Si sólo los hijos están locos por él, podría ser que sea muy caro o muy relajado para cumplir con sus necesidades.

¿Está sobrecargando el itinerario de sus niños?

El tiempo de juego libre es muy importante para los niños. Es una excelente oportunidad para que ellos usen su imaginación, sueñen o se diviertan. Asegúrese de que no les esté quitando su niñez llenando todo su horario con actividades “enriquecedoras”.

Aunque haya muchas cosas que considerar antes de elegir un programa extracurricular, recuerde también que cualquier cosa es mejor que la alternativa tan trillada de dejar que sus hijos decidan, diariamente, lo que ellos quieren hacer después de escuela. Muchos niños pierden la juventud mirando televisión o jugando videojuegos. Cualquier programa extracurricular que escoja ayuda a sus hijos a ver que la vida no es un deporte para contemplar.

