



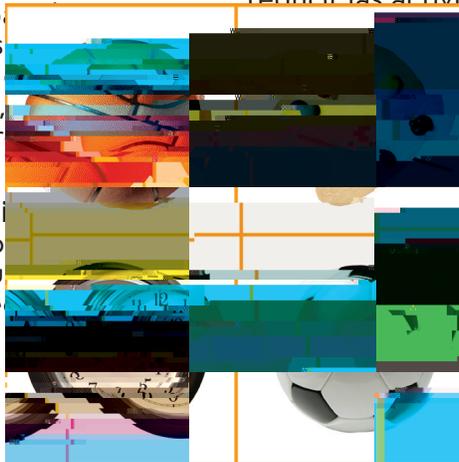
El cambio es bueno. La especialización en una sola— actividad especialmente un deporte — a una temprana edad puede ser dañina. Los pediatras no recomiendan los movimientos repetitivos necesarios para los esfuerzos concentrados en un sólo deporte. Además, los niños que se dedican a un sólo deporte a una edad temprana pueden cansarse y más adelante pueden arrepentirse de no haber probado otros deportes.

**L**os alumnos que están involucrados en actividades extracurriculares desde el mundo de la edad temprana tienden a tener un mayor sentido de autoestima y fuertes conexiones con la escuela. Pero un horario sobrecargado con demasiadas actividades puede tener un efecto contrario, resultando en mucho estrés para su niño y usted. Considere los siguientes consejos para manejar la carga de actividades de sus niños.

**Proponga 3 actividades.** Aunque cada niño es diferente, los psicólogos frecuentemente sugieren que el niño debe estar involucrado en no más de 3 actividades a la vez: una actividad social (como Boys' cometerse mas allá de las primeras sesiones.

**Apoye sin criticar.** Recuerde que su padre es apoyar, sean cuales sean los intereses y habilidades de su niño, transformarlo en un prodigio o super deportiva.

**Asegúrese de que sus niños tengan tiempo descansar.** Los niños necesitan tiempo reflexionar, explorar y jugar—y con un sobrecargado no tienen el tiempo ne



**Observe si hay señales de estrés.** El estrés que resulta de tratar de hacer muchas actividades puede afectar a su niño físicamente. Observe si hay señales de estrés, como por ejemplo dolores de estomago o cabeza, dificultades en la concentración, menos interés en las actividades que antes le gustaban, o si nota que está más apegado a un padre u otro adulto cercano (el maestro o proveedor de cuidado infantil). Si observa algunas de estas señales es posible que su niño tenga que reducir las actividades y por lo tanto, el nivel de

**cansar en casa.** Asegúrese de incluya tiempo para la familia, ya necesitan comer con sus padres, a la hora de acostarse, compartir juegos. Aunque las actividades ayudan a los niños en aprender y que lo que más necesita su niño es y querido.

