



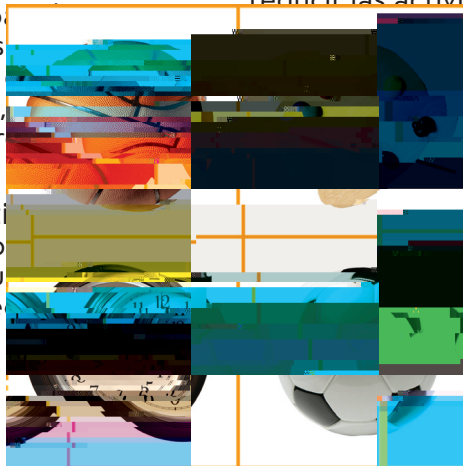
El cambio es bueno. La especialización en una sola— actividad especialmente un deporte — a una temprana edad puede ser dañina. Los pediatras no recomiendan los movimientos repetitivos necesarios para los esfuerzos concentrados en un sólo deporte. Además, los niños que se dedican a un sólo deporte a una 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 hasta los conjuntos de agitadoras en los eventos deportivos o el 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 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.

