

Ayude a su niño a compaginar la escuela y las actividades extracurriculares



Es martes, lo que significa que su joven irá directo de la escuela al entrenamiento de fútbol. Y luego a la clase de música. Mañana por la noche, tiene scouts y coro. Mientras tanto, su adolescente quiere conseguir un trabajo a tiempo parcial, pero ya está en el equipo de fútbol y en la banda.

¿Cuánto es demasiado? Más allá de la jornada escolar normal, ¿cómo pueden los niños equilibrar su deseo de participar en actividades con su necesidad de estudiar y disfrutar?

A continuación, encontrará consejos para que sus jóvenes se beneficien de participar en actividades, pero sigan teniendo tiempo para estudiar y crecer.

QuickTips

THE
PARENT
INSTITUTE

MANTENER EL EQUILIBRIO



¿Cómo puede determinar si su joven está participando en demasiadas actividades? Estas son algunas señales:

- **Sus calificaciones bajan.**
- **Está cansado todo el tiempo y no puede recuperar el sueño.**
- **Se queja de que nunca tiene tiempo para ver a sus amigos.**
- **Participa en dos o más actividades extracurriculares un mismo día de la semana.** En esos días, su joven suele quedarse sin tiempo o energía para el trabajo escolar.
- **No puede cumplir con las obligaciones básicas de la actividad.** Por ejemplo, si su joven hace clases de música y no tiene tiempo para practicar todos los días.

Si su joven muestra alguna de estas señales, hable sobre qué actividades son las más importantes. Si establece prioridades, le resultará más fácil decidir qué actividades debe eliminar.

Consejos sobre el trabajo después de la escuela

Aproximadamente el 36 por ciento de los estudiantes entre 16 y 19 años tiene un empleo remunerado después de la escuela. Si su joven trabaja además de estudiar, es importante que establezca límites sobre:

- **Los gastos.** En muchos casos, dicen los expertos, los jóvenes usan el dinero que ganan para financiar compras compulsivas. Exija una contabilidad periódica del destino del dinero de su joven. Ayúdelo a elaborar un presupuesto que incluya un plan de ahorro.
- **Las horas de trabajo.** Puede que sea el trabajo de su joven, pero usted debe mantener el control. No permita que un estudiante de 10º grado trabaje más de 10 horas semanales. Los estudiantes de undécimo y décimo grado no deberían trabajar más de 20 horas. De lo contrario, el trabajo escolar y la vida familiar pueden verse perjudicados.
- **Las condiciones de trabajo.** Por ejemplo, no permita que su joven trabaje solo en una tienda de noche.



¿Qué beneficios tienen las actividades extracurriculares?

Las actividades extracurriculares:

- **Les dan a los estudiantes** la oportunidad de divertirse, obtener reconocimiento y desarrollar la autoestima.
- **Completan** la educación de los estudiantes.
- **Desarrollan** las habilidades físicas, sociales e intelectuales.
- **Fortalecen las solicitudes** de admisión a la universidad y laborales. Las actividades reflejan las habilidades y pasiones de su niño.
- **Fortalecen la conexión** de un estudiante con la escuela, y reducen el abandono escolar.



El trabajo escolar viene primero

La escuela es el trabajo de su joven. Aunque usted crea que tiene talento para ser un patinador de primera categoría, la escuela tiene prioridad. Si su joven ya no tiene tiempo para el trabajo escolar o está tan cansado que no puede terminarlo, haga ajustes. Reduzca sus actividades para que pueda cumplir con su responsabilidad principal: ir a la escuela.

Asegúrese de que su joven duerma lo suficiente

Cada vez son más los estudiantes, sobre todo jóvenes, que sufren falta de sueño. Esto conduce a una mala concentración en la escuela y disminuye la salud física y mental.

¿Cómo puede ayudar a su joven a evitar la falta de sueño?

- **Establezca un horario regular.** Un niño que se acuesta a la 1:30 de la madrugada una noche y a las 9:00 la noche siguiente tiene más probabilidades de tener problemas de sueño que otro que se acuesta a una hora más constante. Aplique los mismos horarios el fin de semana para facilitar los lunes.
- **Establezca un horario límite** para los medios digitales, y cargue los dispositivos fuera de la habitación de su joven.
- **Desaconseje el ejercicio** tarde en la noche, ya que estimula el cuerpo en lugar de relajarlo.



Su joven necesita que usted lo guíe

Con todas las actividades disponibles para los estudiantes hoy en día, es fácil que participen tanto que pierdan de vista su prioridad más importante: recibir una educación. Usted tiene la experiencia y la madurez necesarias para comprenderlo. Puede que su joven no. Los niños necesitan la ayuda de las familias para mantener un equilibrio en su rutina.

Los estudiantes pueden aprender lecciones importantes en las actividades extracurriculares. Por eso, las escuelas patrocinan tantos eventos para estudiantes. Pero su joven necesita que usted establezca límites razonables. Esté atento a las señales de que su niño está demasiado involucrado. Ayúdelo a tomar decisiones que apoyen el éxito académico.

Aprender a manejar las actividades y responsabilidades que compiten entre sí es una parte fundamental de ser un estudiante. El apoyo por parte de usted es clave para ayudar a su niño a dominar esta habilidad.

THE PARENT INSTITUTE

Una de las series de QuickTips® de The Parent Institute®
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1129 (English) • Stock No. 2129 (Spanish)
Copyright © 2025 The Parent Institute®