

Amb ulls de joc

INFÀNCIA | 27/09/2023

Pautes per triar una extraescolar

Els 8 anys és una bona edat per començar a fer activitats fora de l'escola

Claudia Díaz i Carmen Granados

🕒 2 min



Grup de noies jugant a bàsquet en una activitat extraescolar. XAVIER BERTRAL/ARA

[Leer en castellano](#)

BANYOLES En algun moment de la seva infantesa, voldran o necessitareu que facin activitats extraescolars. Us proposem una petita guia per fer-ho respectant les seves necessitats vitals.

Quan començar?

8 anys és una bona edat. A més de bones habilitats físiques i socials, entenen el temps, saben què significa fer una activitat tot un curs escolar i poden assumir millor el compromís que implica.

Qui necessita l'extraescolar, tu o el teu fill o filla?

I no ens referim només a la conciliació. És saludable revisar les nostres motivacions. Sovint, amb tot l'amor i sota el paraigua de

“Volem que tingui bons hàbits, socialitzi o adquireixi idiomes” projectem en ells les nostres pors i expectatives.

Garanteix entre 1 i 2 hores de joc lliure al dia

Res a la vida els prepararà millor. Estem dissenyats per jugar, per adquirir i aprendre habilitats motores, socials i emocionals mitjançant el joc. No hi ha cap activitat dirigida, per bona que sigui, que pugui equiparar-se amb els beneficis del joc lliure.

Prioritza el moviment físic i l'aire lliure

Solen passar moltes hores asseguts en espais tancats. El moviment és una necessitat i en molts casos, una via d'autoregulació emocional.

Respecta la seva individualitat

Solem repetir allò que ens ha funcionat amb un altre fill o filla o ens deixem portar pel que fan altres infants. Pareu atenció si demanen apuntar-se amb els amics, darrere d'aquesta petició el que sol haver-hi són ganes de jugar i estar amb altres nens i potser es pot resoldre d'una altra manera.

Provar un dia no és suficient

Les portes obertes són divertides i estan dissenyades per aconseguir que vulguin apuntar-s'hi, i a banda d'això, entre la il·lusió del primer dia, els nervis i el fet de voler fer-ho, diran que sí sense tenir una idea real de si els agrada. Solen veure-ho més clar després d'algunes sessions.

Dret a equivocar-se

Sovint el que ells volen és jugar a futbol, no entrenar-se. ¿A quantes activitats ens apuntem entusiasmats els adults i abandonem al cap de 3 dies? I en teoria sabem el que ens agrada i el que no, i som conscients del que implica. Per què ens costa tant acceptar que ells vulguin plegar?

Conclusió

Les famílies sentim pressió per apuntar-los a tota mena d'activitats, rebem missatges sobre el que és millor per al seu desenvolupament físic i intel·lectual que ens fan decidir apuntar-los com més aviat millor. En un context de salut del joc, fer a la setmana algunes

activitats pot ser beneficiós, però si establim el joc com una prioritat, ens adonarem que estem deixant una necessitat vital a la cua.