

# ideas para Padres

Maneras fáciles para crear relaciones positivas para y con su hijo

**DATOS RAPIDOS**

**Valores Fundamentales #18 Programas de Juventud**

Los jóvenes son más probables de crecer saludablemente cuando pasan tres o mas horas por semana en deportes, clubs y en la escuela y/o

**El 58%**

de los jóvenes encuestados por el instituto de Investigación consideran este elemento como fundamental en sus vidas.

**¿Qué significan los valores fundamentales?**

Son 40 valores, experiencias y cualidades que ayudan a los niños triunfar. "Actividades Creativas" es uno en cuatro valores constructivos para el uso del tiempo.

\*Basado en las 217,277 encuestas realizadas por Seach Institute a alumnos del 6to al 12mo grado en los

## La letra E es para esencial

**E**s apropiado que la palabra "extracurricular" empiece con la letra E.

Pero la palabra debería de ser "esencial curricular" en vez de "extracurricular". De hecho, son tan importantes que muchas escuelas han empezado a llamarlas actividades "co curricular".

Para muchos jóvenes, los programas de juventud en la escuela y en su comunidad es lo mejor de su día. Conocen a nuevas personas quienes comparten sus intereses o los introducen a nuevos intereses. Pasan tiempo con adultos quienes disfrutan la actividad, y esto aumenta sus habilidades.

Pero eso no es todo lo que estas actividades hacen. Pueden ayudar a que los niños desvíen su comportamiento agresivo. Además, según el investigador Laurence Steinberg, Ph.D., las actividades extracurriculares proveen estos beneficios:

- Oportunidades de aprendizaje únicos- Los jóvenes tienen la oportunidad de aprender nuevas habilidades que en sus cursos académicos rara vez enseñan. Los niños tienen la oportunidad de ejercitar su iniciativa e independencia.
- Énfasis en el trabajo en equipo- Un

**Consejos de ayuda para detectar sobrecarga**

Actividades por medio de programas juveniles son importantes, pero los niños si pueden ocuparse demás en ellos. Estas señales pueden indicar que su hijo/a está agotado de actividades. Observe cuando su hijo/a:

- Tiene poco tiempo para relajarse, pasar el tiempo y divertirse.
- Parece infeliz.
- Con frecuencia se queja de estar cansado o enfermo.
- Lucha para concentrarse.
- Se irrita muy fácilmente.
- Quiere abandonar todas las actividades.

espíritu de cooperación es animoso, ya que la mayoría de los programa después de



la escuela son actividades en grupo.

- Intereses educacionales- A menudo, los jóvenes que no están interesados en la academia cambian de parecer cuando empiezan una actividad después de la escuela.
- Conexiones a un adulto comprensivo- Las personas que supervisan las actividades después de la escuela desarrollan una relación importante con los niños. Los jóvenes a menudo buscan a un profesor o consejero si tienen una preocupación o problema.
- Oportunidades de conocer a nuevos amigos- Las actividades después de la escuela crean otra manera para que jóvenes conozcan a nuevos amigos, y para desarrollar mas relaciones.

**Tiempo Juntos**

Tres maneras de envolver a su hijo/a en programas de juventud:

1. Pregunte en su escuela o centro de comunidad por una lista de actividades que se hacen después de la escuela. Discute las opciones con su hijo. nuevo (como de fotografía o andar en monopatín) si es que uno de interés no exista. Averigüe como tener (o ser) un consejero.
2. Sea modelo y tenga una actividad "extracurricular". Si tienen tiempo, los padres también deben tener un pasa tiempo o actividad que hacen afuera del trabajo y /o de la casa.
- 3.

# 5 Claves a Programas de Juventud

Preguntas para discutir con su hijo/a:

- ¿Cómo te sientes de el número de programas de juventud en que estas envuelto/a actualmente?
- ¿Cómo podemos tener un balance entre programas de juventud, tiempo de familia y de la escuela?
- ¿Qué es lo que mas disfrutas de pertenecer a un club, organización o deporte?
- ¿Qué actividades posiblemente te interesen? ¿Cómo podemos aprender más de ellas?

“Las actividades extracurriculares ayudan a los niños a descubrir quiénes son y lo que les gusta hacer,” dice la autora Diana Townsend-Butterworth. Ella da estos 5 consejos para balancear la escuela y otros programas de juventud:

1. Haga claro sus prioridades. Primero la escuela. Segundo las actividades.
2. Averigüe más de la actividad antes de que su hijo se apresure. ¿Cuánto tiempo envuelve? ¿Es su hijo un buen candidato para esta actividad?
3. Examine las actividades regularmente. ¿Encajan con el horario de su familia? ¿Están llenando las necesidades de su hijo/a?
4. Anime a las actividades que enfocan en la diversión o competencia saludable, especialmente durante los años escolares de primaria y secundaria.
5. Ayude a que su hijo encuentre un balance para que él/ella no esté programado de mañana a noche.

**Un consejo rápido:**

Los programas de juventud pueden aumentar hasta 23 valores.

## Más Ayuda Para Los Padres

Caminando su habla: Aumentando valores en organizaciones que sirven a los jóvenes (Walking Your Talk: Building Assets in Organizations That Serve Youth) por Neal Starkman. Este libro enseña cómo las organizaciones de jóvenes pueden utilizar los valores al diario. (Publicado por Search Institute, [www.search-institute.org](http://www.search-institute.org); 800-888-7828)

# Palabra Final

“La manera en cómo los adolescentes pasan su tiempo fuera de las clases escolar afectan el triunfo en la escuela y en su futuro.”

—Carnegie Council on Adolescente Development

Como padre, el proteger a su hijo es una de las cosas mas importantes. Considere como puede protegerlo de los peligros y daños que causa la inhalación pasiva de humo/secondhand smoke.

Por que nos preocupa mucho mas cuando nos referimos a niños pequeños?

Porque siguen creciendo, y al igual que toman mas agua, leche etc...también respiran mucho mas rápido que un adulto. Por lo tanto si un niño esta en un cuarto con alguien fumando, el inhala mucho mas humo que un adulto por tener mas respiraciones seguidas. , Es mucho mas común que un niño expuesto a esto, le den mas infecciones de oídos, alergias, bronquitos, asma etc. La inhalación pasiva de humo también puede ser una causa de la muerte de cuna. (SIDS).