

SEXTA SESIÓN: 10 DE ABRIL

TEMA: CONTINUACIÓN “ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA. APRENDER A CONVIVIR”.

Continuamos con el tema de la semana pasada, analizando diversos artículos relacionados con el tiempo libre.

Cada día después de hacer los deberes, nuestros hijos e hijas deben disponer de algún tiempo para dedicarlo a lo que más les guste: jugar en el parque, con los juguetes de su habitación, hacer deporte, etc. Es muy importante que desde una corta edad aprendan a administrar este tiempo de una manera positiva.

Tenemos que preparar a nuestros hijos e hijas para que sepan aprovechar no sólo su tiempo de estudio sino también su tiempo de ocio. No podemos resignarnos a que lo pierdan enganchados a la televisión, al ordenador o los videojuegos. El mismo esfuerzo debemos invertir en exigirles que estudien que en enseñarles a utilizar su tiempo libre.

¿Cómo pueden emplear su tiempo libre nuestros hijos e hijas? Las opciones son muy amplias. Nombramos algunas:

ACTIVIDADES DE INTERIOR PARA SU TIEMPO LIBRE:

- Los juegos de situaciones cotidianas: es jugar a ser mayor, a cosas que han vivido y reproducen, a imitar el mundo de las personas adultas, ect.
- Los juegos de mesa (a partir de los 6 años).
- Las colecciones.
- La dramatización y la música.
- Construcciones y manualidades.
- Los juegos de investigación.
- Lectura.
- Televisión.
- Videojuegos.

ACTIVIDADES DE EXTERIOR:

- Actividades deportivas.
- Juegos de exterior y movimiento.

Tiempo libre en familia

ZAIDA PÉREZ DE ARANDA

Lo cierto es que el tiempo que pasamos con nuestros hijos no suele ser mucho, así que es importante aprovecharlo al máximo y, de paso, educarlos. Por eso, el portal educativo *Entre Padres* de EducaRed (en la web www.educared.net:80/entrepadres) dedica su monográfico de este mes al tiempo libre en familia. Consejos, propuestas, foros de opinión, curiosidades, enlaces de interés y un amplio reportaje sobre el tema es lo que podrás encontrar en este sitio.

EXCURSIONES Y COMIDAS

Las dos principales claves del éxito para superar el reto de sacar partido al tiempo libre que compartimos con nuestros hijos son implicarlos en la preparación y organización de las actividades y, sobre todo, tener una actitud positiva: aprender a pasarlo bien con ellos. Esto último no implica pasar todas nuestras horas libres con ellos, puesto que tanto o más conveniente es dejarlos de vez en

Nuestros hijos tienen más tiempo libre que nosotros y si no queremos que lo pasen hora tras hora pegados al televisor o a la consola, debemos buscar actividades en familia lo suficientemente motivadoras para, por lo menos, ocupar los fines de semana y las vacaciones.

cuando a su libre albedrío para que decidan por sí mismos cómo ocupar su ocio. Algunas de las iniciativas que han demostrado ser eficaces y contribuyen a mejorar la vida en familia son:

1. **Excursiones dominicales:** proponer un itinerario, buscar entre todos los miembros de la familia información relativa al lugar que se va a visitar, preparar todo lo necesario (indumentaria, cámaras, libros de ruta, etc.).

2. **Reuniones en grupo:** se pueden hacer en el marco de una comunidad de vecinos, pero también entre compañeros de colegio o de equipo deportivo. A menudo sirven para crear vínculos de amistad entre los padres y para que los niños se relacionen y se diviertan en un entorno distinto al que están acostumbrados.

3. **Comidas familiares:** otra buena práctica que sirve para unir lazos entre toda la familia (padres, tíos, primos, abuelos...) consiste en organizar salidas al campo y comer en compañía de los más queridos.

CONSEJOS

A continuación os ofrecemos algunas ideas que os pueden ayudar a educar a vuestros hijos a través de actividades lúdicas:

En el hogar:

1. Procura usar la televisión y las películas de vídeo con un sentido educativo. Aprovecha las tardes lluviosas para organizar una sesión de cine familiar: para que sea útil, podéis hacer un debate sobre la película con los niños mientras merendáis.

2. Intenta involucrar a toda la familia en las actividades domésticas. Las comidas de los domingos pueden comenzar el sábado por la tarde con una visita familiar al supermercado: distribuye la lista de la compra entre los pequeños de la casa y hazles responsables de parte de la elaboración de la receta o de la preparación de la mesa.

3. Si está dentro de vuestras posibilidades, destinad un espacio del hogar a las actividades recreativas. Es bueno que los niños se sientan cómodos y relajados en su tiempo de ocio, y que sepan que en casa también pueden divertirse dentro de unos límites.

Fuera de casa:

1. Fomenta en tus hijos la práctica de actividad física. Es importante que les animes a practicar

el deporte que les guste a ellos, no el que quisieras tú que practicasen. No les obligues a tomárselo demasiado en serio si no están motivados, tal vez les guste más jugar en el parque con sus padres o sus amigos que entrenar o formar parte de un equipo.

2. Organiza salidas al campo con tus amigos y sus hijos. Las casas rurales son una opción cada vez más popular y bastante económica si se busca con tiempo y os juntáis varias familias con críos pequeños. Si sois de ciudad, aprovechad para enseñarles la vida del campo.

3. Haz turismo en tu propia ciudad o región y anima a tus hijos a ser partícipes de actividades de acción social: voluntariado, organización de eventos, etc. Muchas veces no somos conscientes de que a un paso de casa tenemos infinidad de opciones para pasar el tiempo en familia, tanto al aire libre (piscinas, parques, jardines, playas, ferias...) como en recintos cerrados: visitas a museos, exposiciones, centros culturales, etc. ▲

ENTRE ESPADAS, VIDEOJUEGOS Y CARRITOS DE BEBÉ

Expertos, padres y educadores no se cansan de debatir sobre los supuestos perjuicios del juguete en dos campos concretos: aquellos inspirados en la violencia o el belicismo, y uno muy relacionado con lo anterior en muchos casos, los extendidísimos y cada vez más sofisticados videojuegos. Aquí algunas reflexiones que ayudarán a tomar la decisión correcta.

JUGUETES BÉLICOS. La mayoría considera que, normalmente, no es el juguete en sí mismo el que induce a comportamientos violentos, sino más bien el uso que se le da, el contexto familiar en el que se desarrolla el juego y el propio carácter del niño. "El mismo juguete puede resultar beneficioso para un chico y perjudicial para otro", afirma Imma Marín, asesora pedagógica de la Fundación Crecer Jugando.

Otros expertos, como la jefa de psiquiatría del Hospital Infantil Niño Jesús, Inmaculada Azcorra, sostiene incluso que los llamados juguetes violentos son útiles para "canalizar la agresividad infantil, que no es destructiva, sino que tiene un matiz de lucha personal por lo que uno quiere". Para algunos, vetar al niño espadas y pistolas que otros chicos ya poseen puede resultar contraproducente, ya que se le está dando una importancia al objeto que muy probablemente no tiene.

Lo que sí parece que despierta quórum es la nítida diferencia entre los juguetes (básicamente videojuegos) que imponen al chaval un mundo violento predeterminado en el que moverse, y aquellos (mucho más inocuos) que permiten inventar historias y desarrollar la imaginación.

VIDEOJUEGOS. El videojuego más adictivo de la historia fue aquel en que una rayita se empeñaba en devolver un cuadradito a otra rayita. Toda la sofisticación posterior no ha igualado tal nivel de dependencia, pero no por ello podemos quedarnos tranquilos: es conveniente colocar el juego (ordenador, videoconsola) en zonas comunes, y controlar las horas que tu hijo le dedica al jueguecito (cada edad tiene un tiempo máximo recomendado).

Otro asunto importante es el de la idoneidad de un videojuego en concreto para una edad determinada. Las empresas tienen un código de autorregulación que marca la edad recomendada, pero es muy laxo y no tiene por qué coincidir con el de los padres.

OTROS CONSEJOS para acertar en la compra del juguete apropiado se centran en cuestiones tales como la habitual confusión paterna entre juego y Educación, o en la necesidad de escuchar los deseos de nuestros hijos. Reproducimos los más interesantes.

► La actividad que proponga el juego debe ser atractiva y lúdica para el niño, ya que éstos juegan para divertirse y no para aprender.

► A la hora de comprar, hay que tener en cuenta las preferencias y gustos del pequeño.

► Muchas veces, la marca "CE" no es suficiente garantía, ya que muchas empresas que no cumplen los requisitos la incluyen. Lo mejor es comprar marcas conocidas.

► El mejor juguete no es el más caro, sino el que mejor se adapta a la personalidad y edad del niño.

Más información en Ludomecum.com

Periódico "Padres". Número 2 pg. 13

En el siguiente enlace encontraremos otro artículo interesante sobre los juguetes:

<http://www.somospadres.com/modules.php?name=News&file=article&sid=7861>

Y a continuación otro artículo sobre jugar en familia:

<http://www.somospadres.com/modules.php?name=News&file=article&sid=7870>

Solos ante el juego

(o cómo la videoconsola sustituyó al parque)

RODRIGO SANTODOMINGO

Hace unos diez años, la catedrática de Psicología de la Educación en la Universidad de Sevilla, Rosario Ortega, publicó un estudio sobre hábitos de juego entre los niños españoles. Los resultados planteaban una curiosa dicotomía: la mayoría respondieron que preferían jugar en la calle, pero también que sus juguetes favoritos eran las videoconsolas y los juegos de construcción, que sin duda fomentan la actividad lúdica casera y, muchas veces, en soledad. Más recientemente, de un informe realizado por Ikea se desprendía que el 60% de los niños de este país suelen jugar solos, frente a un 35% que se rodea con más frecuencia de amigos.

No es más que el refrendo estadístico de una realidad evidente: nuestra sociedad está perdiendo el placer del juego colectivo. Según la profesora del CSEU La Salle y experta en ludoteconomía, María López Matallana, esto es debido a tres razones fundamentales: "El descenso de la natalidad, la desaparición paulatina del espacio y del tiempo de juego (debido, por ejemplo, a la sobrecarga de actividades extraescolares) y el uso, cada vez más generalizado, del ordenador como recurso lúdico y de la televisión como niñera".

En una sociedad tan sofisticada como la japonesa, los niños ultra-solitarios ya tienen nombre: son los *hikikomori*, chavales que se recluyen en su habitación para *hincharse* de videojuegos y te-

Ordenadores, videoconsolas y televisiones por doquier. Sobredosis de actividades extraescolares. Desaparición paulatina de los tradicionales lugares de encuentro lúdico. Poco ayudan nuestras sociedades a que los niños jueguen en compañía. Pero no hacerlo mermará con seguridad sus habilidades sociales.

lebasura, eliminando cualquier contacto social y llegando incluso a dejar de ir a la escuela.

PERJUICIOS

En realidad, jugar sin compañía no es siempre perjudicial. En dosis moderadas, es una práctica que favorece la independencia y autonomía del niño. De hecho, es lo que se suele hacer la mayor parte del tiempo hasta los cinco o seis años. El problema, afirma el psicólogo norteamericano Robert Caplan en un artículo, es que "a la edad de siete u ocho años, los niños que aún juegan solos pudieran estar en riesgo de ser rechazados por sus pares, así como de no aprender las destrezas sociales necesarias para obtener relaciones exitosas".

En la misma línea, una de las conclusiones de un seminario organizado por la Fundación Crecer Jugando aseguraba que "numerosos estudios confirman que el principal elemento que contribuye al desarrollo infantil es la relación que los pequeños establecen con sus compañeros de juego".

López Matallana también afirma que jugar en soledad limita el aprendizaje de las "habilidades de convivencia" (ceder, pactar, llegar a acuerdos), que sólo "se adquieren entre iguales, no en las relaciones jerárquicas entre niños y adultos".

Ante este panorama, los padres tienen la opción de conformarse con la tranquilidad de tener al niño perfectamente controlado, o esforzarse por socializar el juego de sus retoños. ¿Cómo? Responde López Matallana: "se puede invitar a niños a casa, buscar el espacio de juego como los parques o las ludotecas y, por supuesto, jugar con ellos siempre que se pueda".

Existen también tipologías de juguetes especialmente recomendadas para aprender a vivir en sociedad. La Fundación Crecer Jugando habla de tres: los que favorecen la acción y la respuesta (pelota, juegos de raqueta, de habilidad...), aquellos que potencian la necesidad de comunicación (magnetófonos, radioteléfonos, títeres...) y, por último, todos los que suponen la aplicación de reglas. Y recordad: según la Feria Internacional del Juguete, al elegir un juguete, el criterio más valorado por el 49% de los niños es "que sirva para jugar con otros niños". No será porque ellos no quieren... ▶

"Padres" Número 2, pg. 16

Mi hijo quiere jugar con el ordenador

¿LE DEJO?

Seguro que esta pregunta se la han planteado todos los padres que nos están leyendo. El ordenador es una herramienta de trabajo, no solamente de futuro sino de presente. Toda persona que quiera insertarse en el mercado laboral a día de hoy necesita tener un mínimo de conocimientos informáticos que agilicen el trabajo que va a realizar sea en el campo que sea.

Jugando con el ordenador, el niño aprende a manejarse con una máquina a la que perderá el miedo y le servirá para desenvolverse con más soltura cuando tenga que hacer algún trabajo serio de alguna asignatura o desempeñar cualquier trabajo cuando crezca.

El ordenador en sí no es nada, simplemente es una herramienta que nos puede ayudar a conseguir un fin de una forma más rápida y eficaz si disponemos del software adecuado.

Por lo general a los niños les gusta jugar con el ordenador, es misión

de los padres, por un lado que no sea abusivo el uso que hagan de él, no es bueno que el principal entretenimiento del niño sea ante una pantalla, bien de ordenador o bien de televisión; el niño debe relacionarse con otros niños, jugar en el parque con sus hermanos o amigos... Por otro lado también los padres deben elegir un juego para el ordenador que sea apto para la edad del niño, que no contenga violencia ni escenas no adecuadas a su edad.

Contenidos adaptados

De esta manera hace años en el colegio comenzamos a experimentar para aprovechar las ventajas que el ordenador y la multimedia nos ofrecen y desarrollar software educativo con contenidos adaptados a las edades de los niños, con guiones lúdicos y atractivos para que los niños quieran jugarlos y a la vez repasen las asignaturas principales del colegio: Lengua, Matemáticas y Conocimiento del Medio, rompiendo de esta forma el mi-



Juan Luis Yagüe del Real.

to existente de que los Juegos Educativos son aburridos.

Detrás de este razonamiento y en el seno del colegio nació una nueva empresa: CMY Multimedia, con la misión de desarrollar Aventuras Gráficas Educativas para niños desde los 3 a los 12 años, que rompiera con esa idea antes mencionada de que los juegos educativos son aburridos, que tuvieran unos guiones atractivos para los niños, con unos gráficos actuales y que a la vez que están jugando están repasando las asignaturas importantes sin darse cuenta. Todo ello desarrollado y probado en el colegio, ya que antes de sacar un nuevo juego al mercado es evaluado y probado por los propios niños.

Después de todos estos años desarrollando aventuras gráficas educativas para niños, me sigo ratificando en que el niño puede y debe jugar con el ordenador, sin abusar; que el ordenador, con el software adecuado, puede servir de incentivo y motivación a niños con dificultades de aprendizaje, y ahí debemos estar los padres y profesores para saber utilizar ese ordenador como elemento motivador, que sin duda lo es.

JUAN LUIS YAGÜE DEL REAL

DIRECTOR GENERAL DE LOS EUROCOLEGIO
CASM - WWW.CASM.ES
DIRECTOR GENERAL DE CMY MULTIMEDIA
WWW.CMYMULTIMEDIA.COM

“Padres” nº 20 pg. 27

“El ocio de satisfacción produce tanto gozo como el consumista”

IGNACIO F. ZABALA

Pregunta. Cuenta en su libro que las familias que organizan bien su ocio, salen fortalecidas y obtienen muy buenos resultados. ¿Es gente con más tiempo que los demás? Los niños son insaciables...

Respuesta. No son familias con más tiempo. Son familias que gestionan su tiempo con criterio. Los padres trazan planes con mucha antelación, saben compatibilizar su descanso con el de sus hijos. Se apoyan en otras familias que apuntan en la misma dirección. Primeramente han trabajado la autonomía en el tiempo libre de sus hijos. Sus hijos se entretienen en aficiones que no exigen que los padres estén permanentemente encima. Han cultivado las amistades de sus hijos. Han buscado y encontrado lugares de confianza donde sus hijos lo pasan bien. Un ejemplo es el de las familias que salen juntas con los hijos y que comparten un club deportivo social. Allí se hace deporte según edades y luego comen todos juntos y estrechan lazos. La amistad entre los hijos y la amistad entre los padres acaba redundando en la coherencia educativa de cada familia.

P. Es frecuente oír que, para evitar problemas, hay que acompañar a los hijos cuando ven la televisión o utilizan internet o videojuegos. ¿Pueden los padres sacar tiempo para todo eso?

R. La televisión e internet deben tener unos horarios de visionado y utilización prudentes. Si se organizan horarios y se seleccionan contenidos es fácil que haya más tiempo para compartir películas de vídeo o DVD (dos a la semana,

Uno de los empeños de las familias es lograr que el tiempo de ocio no cree problemas, sino que sea un factor de cohesión y de enriquecimiento. Ignasi de Bofarull, que se dedica a la docencia y a la orientación familiar, aborda este asunto en su libro, *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia*.

por ejemplo). Películas conocidas y oportunas en las que el visionado compartido permite extraer conclusiones y valoraciones educativas. El ordenador, la consola y la televisión no deben estar en el cuarto de los hijos, sino en un lugar de paso. A veces las actividades de los padres no permitirán acompañar a sus hijos mientras utilizan internet o videojuegos, pero estando en casa se puede ejercer una implícita orientación. Es decir: al usarse el ordenador o la consola en el salón-comedor de la casa, en horarios razonables y pactados, los hijos son invitados a una cierta autorregulación. Siempre es bueno, a veces difícil, que uno de los dos padres esté en casa para recibir a los hijos del colegio. Y si no es posible se debe delegar en un adulto de mucha confianza. Nunca solos en casa.

P. El ocio está en manos del mercado. Uno de los elementos de su propuesta de “nuevo ocio” es el ocio austero. Pero montar en kart es francamente divertido...

R. En el libro hablo de dos tipos de ocio que se deben complementar: el ocio de diversión y el ocio de satisfacción. El mercado está muy presente en el ocio de diversión (montar en kart, una cena familiar sabrosa, buenas películas o un parque temático...). Lo podemos pasar muy bien con los productos que nos ofrece, pero sin dejar que esos productos invadan nuestra vi-



Ignasi de Bofarull, en la Universidad.



da. Y no invadirán nuestra vida si sabemos colocarlos en una periodicidad sobria. Eso será posible si hemos alimentado la alternativa: el ocio de satisfacción. Este ocio es desde luego más esforzado, más exigente, que pone en juego actividades cognitivas, motrices, ingenio, habilidades sociales. Y produce tanto gozo o más que el ocio más consumista. Ejemplos: excursiones, teatro improvisado, juegos de mesa, deportes, escuchar y cantar canciones, fiestas entre varias familias con alguna actuación o “numerito”. De nuevo vemos que las familias juntas se apoyan y se fortalecen.

DESDE LA INFANCIA

P. En cuanto a los lugares, los grandes centros comerciales reúnen en un único lugar gran parte de la oferta. ¿No es esto una ventaja?

R. Me remito a la respuesta anterior: una tarde de sábado se irá a la bolera o a ver la última entrega de Harry Potter en un gran centro comercial. Pero muy de vez en cuando. Otros fines de semana los invertiremos en ese club social deportivo y familiar, que se debe amortizar bien, o un encuentro familiar en un local de la comunidad de vecinos donde caben cosas para todas las edades y gustos. Desde luego encontrar el local será la clave. De nuevo hemos de hablar de familias mancomunadas con imaginación y una creativa gestión del tiempo libre: si se sientan, con datos e información, cinco matrimonios a imaginar planes, para el ocio de sus hijos, en una tormenta de ideas, saldrán un montón de iniciativas. La clave es pararse a pensar.

P. Dice que el “nuevo ocio” se fragua durante los primeros años de la infancia de los hijos. ¿Cuándo es tarde para plantearse dar un giro al ocio de los hijos y que sirva para unir a la familia?

R. Se fragua de los 0 a los 6 años. A esas edades se enseña al niño (y a los hermanos) a ser autónomo. Es el momento de invitarles a crecer en juego simbólico: a construirse sus propios juegos. ▀

“Padres” número 4, pg.20.

VIDEOJUEGOS

pistas para padres

La industria de los videojuegos está conociendo una expansión espectacular. Atraen sobre todo a niños y jóvenes, por lo que muchos padres se preguntan si esta nueva forma de entretenimiento es beneficiosa o perjudicial para sus hijos. No se puede dar una respuesta simple, pero no resulta tan difícil ofrecer algunas indicaciones con vistas a un uso razonable y provechoso.

El tiempo dedicado a los videojuegos se dobló entre 1999 y 2004.



MIGUEL GARCÍA
Los videojuegos suponen una nueva forma de concebir el entretenimiento, en un "entorno" de gran atractivo visual donde el usuario pasa de mero espectador a protagonista de la acción. La imagen, el sonido e incluso las sensaciones pasan a ser "interactivas" y cobran vida en este nuevo "mundo digital".

Los padres que se preguntan por los perjuicios o beneficios que los videojuegos puedan tener para sus hijos cuentan con algunas pistas. Eusebio Mejías, director técnico de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, afirma: "Un uso razonable de los videojuegos sirve para la estimulación de determinadas funciones psicomotrices y de agilidad de reflejos". Pero también advierte: "No cabe duda de que si el usuario permanece seis horas delante de un ordenador, va a tener problemas posturales, ergonómicos y de la vista".

Otro temor es que la afición a los videojuegos lleve a una es-

pecie de aislamiento. En efecto, Mejías señala que este tipo de entretenimiento implica poca interacción social y presenta el riesgo de que ocupe demasiado tiempo en la niñez o la adolescencia, que son etapas de desarrollo. Además, hay juegos de contenidos nocivos.

Pero no hay por qué recelar a priori de los videojuegos, ni asustarse de que el niño dedique demasiado tiempo al principio, señalaba hace tres años Juan Alberto Estallo, psicólogo del Instituto Municipal de Psiquiatría de Barcelona: "Hay estudios que muestran que al entrar en contacto por primera vez con los videojuegos el chico experimenta un período de unas cinco semanas de uso indiscriminado, tras las cuales inevitablemente disminuye hasta estabilizarse al llegar al tercer mes". En suma, Mejías aboga por educar en el uso de los videojuegos, lo que exige conocerlos. "Los padres suelen ser ajenos a este mundo y no debería ser así: igual que van al cine con sus hijos, deben jugar a la consola con ellos".

CALIFICACIÓN

Además de estas orientaciones generales, los padres tienen a su disposición otras más precisas. Al igual que otros medios de diversión, el videojuego se encuentra regulado por edades según la temática. La industria europea del software de entretenimiento ha elaborado el código de autorregulación PEGI (Pan European Game Information: www.pegi.info), que establece una clasificación por edades para videojuegos. PEGI es válido en 16 países europeos: Noruega, Suiza y todos los que formaban la Unión Europea antes de la última ampliación, excepto Alemania.

Así, antes de comprar cualquier juego, es importante comprobar la clasificación por edades (3+, 7+, 12+, 16+ o 18+), bien visible en un cuadro de fondo negro, y también los iconos. Estos indican contenidos específicos y corresponden a seis categorías: "violencia", "lenguaje soez", "miedo" (el juego puede asustar a los pequeños), "sexo", "drogas" y "discriminación" (racismo, por ejemplo). La clasificación por edades depende de los contenidos específicos. Por ejemplo, en un juego para niños mayores de 3 años sólo se admite "alguna violencia en un contexto cómico"; uno de la categoría siguiente (mayores de 7 años) puede incluir "violencia ocasional hacia personajes fantásticos no realistas", "imágenes o sonidos que puedan producir miedo a los chicos pequeños" o "desnudez en un contexto no sexual".

Pero ningún sistema de calificación puede sustituir el criterio de los padres. Por eso, a la hora de elegir un videojuego debemos tener en cuenta el sentido común. Tan importante como seleccionar el juego es establecer unos tiempos de uso y jugar con él.

DATOS DE TAQUILLA

En 1992, la industria del videojuego superó la recaudación de las salas de cine en Estados Unidos: 5.304 millones de dólares frente a 4.870 millones.

En 2003, según informes de aDeSe (Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento), la base instalada de consolas de última generación era de 95 millones en Norteamérica, 61 millones en Europa y 44 millones en Asia.

Ese mismo año las ventas mundiales alcanzaron los 24.000 millones de euros. En España, donde hay unos 8,5 millones de usuarios, las ventas de videojuegos alcanzaron 790 millones de euros el año pasado, cien millones más que las de entradas de cine.

Las ventas de videojuegos superan a la taquilla del cine porque el precio de los primeros es muy superior al de las entradas; sin embargo, el público de las películas es mucho mayor que el de los videojuegos. El medio al que los videojuegos hacen verdadera competencia es la televisión.

Según un estudio, publicado el año pasado, de la Universidad Estatal de Michigan entre escolares y estudiantes universitarios de EE.UU., algunos chicos (no chicas) ya emplean más tiempo en videojuegos que en ver la tele. Los que más juegan son los de 13-14 años: 23 horas semanales ellos y 12 horas ellas (todavía hay muchos menos videojuegos para el gusto femenino).

En comparación, una encuesta de la Kaiser Family Foundation, hecha pública en marzo pasado, estima una media de 22,75 horas semanales de televisión para los niños y niñas norteamericanos de 11-14 años.

En cualquier caso, la encuesta Kaiser detecta que el tiempo dedicado por los niños a los videojuegos se ha doblado de 1999 a 2004, mientras que el uso de la televisión se queda estancado. Hay abundante literatura sobre los efectos de la televisión en los niños.

Ahora muchos se preguntan si los peligros atribuidos a la tele se extienden también a los videojuegos. Otra cuestión interesante es si, puesto que los videojuegos parecen reducir el consumo de televisión, no será una buena alternativa para los chicos.

VIDEOJUEGOS APTOS PARA TODOS LOS PÚBLICOS

ACCIÓN

Los preferidos son los de "primera persona" donde la cámara sigue al jugador, que se convierte en el protagonista.

MOTOR

Es el género más polivalente e incluye títulos como *TrackMania Sunrise* (excelente para todas las edades) o *Formula One 2005* de Sony, que tiene todos los derechos del campeonato mundial de F1 en exclusiva. Por su parte, *Burn Out Revenge* (PS2) premia la actitud más violenta y competitiva para enviar vehículos al desguace.

ESTRATEGIA

La gestión y la optimización de recursos, así como el empleo de la táctica para resolver distintos objetivos, convierten el género de estrategia en uno de los preferidos por los jugadores de PC. Algunos videojuegos como *Age Of Empires III*, *Warcraft 3* y *Héroes of Might and Magic* son los clásicos de es-

trategia fantástica, junto a *Commandos*, de estrategia militar.

ROL

Es el jugador decide si se alinea con el lado del bien o el del mal como en *Star Wars*.

DEPORTIVOS

Los juegos "deportivos" normalmente son aptos para todos los públicos. Crear una alineación excelente y "participar" en un partido de fútbol, o en unas olimpiadas, e incluso mejorar nuestro "par" en el golf son sólo algunas de las inmensas posibilidades que ofrece este género. Uno de los nombres más populares entre los juegos de fútbol es *FIFA 06*. A fecha de hoy también resuenan títulos como *Pro Evolution Soccer*, *FIFA Football 2005*, *NBA Live 2005*, *Virtual Tennis*...

SIMULACIÓN

Otro de los principales géneros es la "simulación". Siempre que se nombra, la mayoría de la gen-

te piensa en simuladores de vuelo, de trenes, de submarinos... pero en este género se abarcan numerosas facetas, incluso la vida misma. Los simuladores de "máquinas" están más preparados para la gente adulta, por su complejidad más que por su clasificación moral, salvo los automovilísticos. A veces, a medio camino entre la acción y el "Arcade", los simuladores de conducción suelen ser totalmente aptos para todos los públicos. Entre los mayores exponentes se encuentran *Gran Turismo (3+)*, *Pro Race Driver (12+)* o *Need For Speed (12+)*, por citar algunos ejemplos. Existe una "nueva" modalidad llamada "simulador social", íntimamente relacionada con la estrategia. Normalmente trata de poner a disposición del usuario las acciones cotidianas de un personaje que se relaciona con el medio en que se encuentra. Puede interactuar con la "sociedad". Eso sí, suelen "osconder" temáticas bastante adultas.

¿Peligrosos o educativos?

ZAIDA PÉREZ DE ARANDA

El número de videojuegos de contenido violento sigue en aumento. De hecho, los considerados como extremadamente violentos han incrementado sus ventas en más de un 30% en los últimos años, mientras que los menos aceptados son los que contienen aspectos educativos. De ahí que el 38% de los menores de edad reconozca que si sus padres conocieran el contenido de algunos de sus videojuegos no les dejarían jugar con ellos.

Por eso, hablar de videojuegos a menudo conlleva ciertas reticencias entre muchos padres. Sin embargo, hacer un uso responsable de ellos puede resultar positivo. Así lo demuestra el reportaje de este mes del portal *Entre Padres* de EducaRed (www.educa-red.net:80/entrepadres), que repasa las ventajas e inconvenientes de este tipo de entretenimiento y ofrece consejos para elegir videojuegos adecuados a la edad de los niños y evitar contenidos violentos, sexistas o no recomendados para ellos.

A FAVOR Y EN CONTRA

Numerosos estudios manifiestan que existe una relación entre la práctica de los videojuegos violentos y la conducta agresiva y otros problemas relacionados con ella. Pero, también debemos preguntarnos: ¿generan violencia los videojuegos o son las personas violentas las que se sienten más atraídas a jugar con videojuegos de contenidos violentos? La clave está en tener claros los aspectos positivos y negativos de los videojuegos y, en base a éstos, controlar los contenidos. Eso sí, desde una postura de comprensión y no de imposición.

Entre los aspectos positivos de la utilización de los videojuegos, debemos tener en cuenta que:

1. El jugador toma decisiones, actúa y además percibe que su esfuerzo se ve recompensado.
2. Se adquieren conocimientos (lenguajes específicos, símbolos, técnicas...).
3. Los videojuegos proporcionan un sentido del dominio y del cumplimiento en los jugadores. Esto reporta un aumento de la autoestima y reconocimiento social por parte de los amigos.
4. Ejercitan la imaginación sin limitaciones espaciales o temporales.
5. Desarrollan la coordinación óculo-manual, enseñan habilidades psicomotrices y ayudan a "aprender a aprender".

La mayoría de los videojuegos preferidos por los niños son de corte violento. Por eso, somos los padres quienes debemos controlar su consumo, primero mediante la selección del videojuego y después potenciando un uso razonable. De este modo, la utilización de la consola puede llegar a resultar positiva.



Jugar juntos ayuda a mantener criterios más adecuados a la hora de comprar los videojuegos.

En cuanto a los aspectos negativos, destacan los siguientes:

1. Pueden provocar que se les dedique un tiempo desproporcionado, abandonando otras tareas.
2. Los jugadores asiduos a los juegos violentos pueden presentar una conducta más agresiva, impulsiva y egoísta. Asimismo, los juegos violentos pueden predisponer a aceptar la violencia con demasiada facilidad.
3. Algunas personas con síntomas de fobia social utilizan este tipo de entretenimiento como refugio.
4. Los videojuegos de contenido agresivo pueden generar ansiedad y sentimientos hostiles.

CONSEJOS

El monográfico de *Entre Padres* aporta consejos para antes y después de la compra del videojuego. Algunos de ellos son:

1. Informaos de los contenidos del videojuego mediante el etiquetado del código PEGI y la información que acompaña al juego en la caja.
 2. Escoged videojuegos adecuados a la edad de vuestros hijos, que fomenten los valores positivos y con contenidos pedagógicos. Evitad los que transmitan lo contrario, pero hacedlo con la complicidad de vuestro hijo.
 3. La compra de videojuegos piratas puede ser de riesgo a la hora de garantizar la correcta clasificación del producto.
 4. Aunque es bueno potenciar el uso de videojuegos en común entre los menores, es importante vigilar también su intercambio y la bajada de los mismos a través del ordenador.
 5. Procurad jugar con ellos. Esto os ayudará a valorar sus aspectos positivos, a mantener criterios más adecuados a la hora de comprarlos y, en definitiva, a conseguir una mejor comunicación en el entorno familiar.
 6. Instalad la videoconsola en espacios compartidos de la casa como, por ejemplo, el salón.
 7. Es aconsejable descansar un mínimo de entre 10 y 15 minutos por hora mientras se utiliza un videojuego.
 8. Proponed a vuestros hijos que inviten a sus compañeros de colegio o sus amigos a jugar.
- Los padres internautas que lo deseen pueden participar en *Entre Padres* dando su opinión en los foros y respondiendo a la encuesta de *El pulsómetro* titulada "¿Controlas los videojuegos de tu hijo?".

ADICTOS A LOS VIDEOJUEGOS

Uno de los efectos negativos de los videojuegos que más preocupan a padres y educadores es la adicción que este tipo de entretenimiento puede crear en nuestros hijos. Tal y como se explica en el portal *Entre Padres* de EducaRed, muchos partidarios de la consola niegan que los videojuegos puedan crear adicción, pero, según un estudio de científicos alemanes, estos productos actúan sobre el cerebro de la misma manera que otras sustancias crean dependencia.



Si los jugadores de videojuegos someten al cerebro de forma continua a ciertos estímulos de recompensa que causan la liberación de cantidades crecientes del neurotransmisor llamado dopamina, se crea "una memoria de la adicción" que tiene efecto en la actividad cerebral.

Desde 2006 existe en Europa la primera clínica para adictos a los videojuegos. Situada sobre los canales de Amsterdam, esta clínica se construyó al detectar diversos casos

de adicción, como el de un chico que se pasaba 18 horas al día jugando.

El abuso de los videojuegos a menudo responde a unos hábitos de vida familiar donde se hace difícil compatibilizar la educación y los hijos con la vida laboral y otras exigencias. Por ello, no se debe permitir que los videojuegos sean utilizados por niños y sobre todo por adolescentes para llenar ese vacío, hay que buscar actividades alternativas.

PARA PEGAR EN LA NEVERA

UN BUEN USO DEL ORDENADOR

Padres y educadores deben ser conscientes de las ventajas y peligros que entraña internet y los ordenadores para la infancia. Hoy el ordenador es una herramienta imprescindible como puerta de acceso a nuevos conocimientos y a otro tipo de tareas como la presentación de trabajos o el desarrollo de la creatividad. Además es una fuente inagotable de ocio. No obstante, en otros casos la facilidad con la que permite automatizar las tareas puede ser

negativa. Un ejemplo es la corrección automática de los procesadores de textos, como Word. Gracias a ella los trabajos no tienen faltas, pero el niño acaba sin saber las cuatro reglas de gramática y ortografía para escribir bien y reduce su vocabulario. Los padres no tienen por qué ser ingenieros informáticos pero tampoco pueden dejarse avasallar por los conocimientos de sus hijos en la Red. Hay que ponerse al día y saberles aconsejar.

1. El ordenador en casa hay que colocarlo en un lugar público y de paso, donde los niños accedan a internet en presencia del resto de la familia. El lugar más adecuado es el salón.

2. Los padres deben estar presentes y, de algún modo, saber responder a las preguntas que nos planteen sobre los contenidos que visitan en internet como lo haríamos con un programa de televisión.

3. Los padres con pocos conocimientos informáticos pueden recurrir a mostrar interés por los avances de sus hijos, animándoles y preguntándoles para saber a qué se dedican delante del ordenador.

4. En la medida de lo posible no hay que dejar que nuestros hijos nos superen en conocimientos informáticos y se cree una brecha digital.

5. Es importante que el ordenador de casa sea lo más seguro posible. Hay programas gratuitos antivirus que debemos actualizar.

6. En casa hay que establecer reglas sobre el uso del ordenador de acuerdo con la edad del niño. Si se prohíbe el ordenador se convertirá en el fruto prohibido dándole un atractivo extra que no debe tener.

7. La clave es utilizar el sentido común y hoy hay aplicaciones para que los niños puedan aprender a través de las nuevas tecnologías.

8. Hay que jugar con el niño porque no pasa nada. Hoy buena parte del ocio de los más jóvenes se disfruta a través de la pantalla. Hay buenos videojuegos y también hay ocio con el que aprenden a utilizar herramientas relacionadas con la robótica, la programación informática y el audiovisual.

9. Por último, hay que enseñar al niño a apagar el ordenador en un momento determinado.

10. Para ello hay que excitar su curiosidad. La pantalla nos muestra la realidad pero establece una cierta distancia, un alejamiento. Los niños están especialmente capacitados para comprender esto, aun que debemos ayudarles.

CONSEJOS PRACTICOS

En todo caso, los expertos no quieren presentar los videojuegos como la panacea para mejorar la visión. De hecho, avisan que mal utilizados pueden ser contraproducentes. Así que es necesario cuidar ciertos aspectos:

1 POSTURA. No se debe adoptar una posición que favorezca el uso de un ojo más que del otro. Lo mejor es sentarse de frente a la pantalla para no mirar de reojo o con demasiada inclinación.

2 DISTANCIA. No se acerque demasiado a la pantalla. Tampoco se aleje en exceso. Lo más aconsejable es guardar una distancia de 2,5 metros.

3 ESTATURA. El mobiliario debe ser adecuado a la altura del chaval. De esta manera, el videojuego debe variar su posición según si quien juega es un niño o un adolescente.

4 TIEMPO. A pesar de sus beneficios, la consola debe racionarse. Los especialistas aconsejan emplearla media hora diaria repartida en dos periodos de 15 minutos o en tres de 10.

5 VARIEDAD. Mientras no se está jugando con la consola hay que fomentar actividades contrarias al sedentarismo.

6 ILUMINACIÓN. Cuidar que no haya reflejos en la pantalla, que la luz no sea insuficiente. Los tonos no han de ser demasiado chillones y cuidar el brillo y el contraste. Vigilar la inclinación de la pantalla para que no haya que forzar los ojos, especialmente hacia arriba.

7 AMBIENTE. Los lugares demasiado secos, con polvo o con una climatización inadecuada pueden producir irritaciones que se agravan con la pantalla del videojuego. Es necesario controlar estos aspectos. Así, la temperatura ambiente debe oscilar entre los 20 y los 25 grados, y la humedad situarse en torno a un 40%-60%.

8 LUBRICACIÓN. Aconsejar al niño que parpadee a menudo. Las lágrimas proporcionarán a la superficie del ojo la humedad y lubricación necesarias para evitar irritaciones.

ACTIVIDADES EX

[Escoge la más adecuada para cada carácter]

El truco o principal objetivo de las clases extraescolares es que enseñen divirtiéndose, es decir, que sean para el niño una experiencia lúdica que nada tenga que ver con las clases convencionales.

30 EUROS AL MES

Al margen de centros especializados en una actividad, a menudo el propio centro educativo ofrecerá a padres e hijos una variada oferta de clases extraescolares que suele ser la que más conviene a nuestros bolsillos. Si la actividad que te interesa está al alcance de tu mano en el centro escolar en el que tu hijo está matriculado no lo dudes, ahorrarás tiempo y dinero, aunque hay que tener en cuenta que además del precio concreto de la actividad (que rondará los 30 euros mensuales por dos horas semanales), tendrás que hacer frente a los accesorios o utensilios que se necesiten para realizar dicha actividad.

Otra opción son los centros culturales o los polideportivos de los que te informarán en tu municipio y los centros oficiales como Escuelas de Música o de Idiomas.

ECONÓMICAS

Los talleres de creación poética y literaria apenas requieren desembolso por parte de la familia ya que la mente es el accesorio más necesario en estos casos (y no lleva pías).

CALIDAD-PRECIO

Las actividades deportivas sí requieren un desembolso en material adecuado, sobre todo si es de tipo individual (por ejemplo una raqueta en el caso del tenis, un balón para baloncesto o fútbol), al igual que las musicales (piano, guitarra, flauta). A esto hay que sumar el precio de las clases que rondan los 40 euros en el mejor de los casos.

CARAS

No obstante, son otras las actividades que verdaderamente nos obligarán a rascarnos el bolsillo con un gran desembolso al principio o por ejemplo, por la reposición de los materiales. Es el caso de las musicales o el golf.

DE LUJO

También hay actividades realmente sólo para el bolsillo de unos pocos como la equitación o el esquí.

LÚDICAS

DEPORTIVAS

FÚTBOL

Fútbol, baloncesto y otros deportes en equipo fomentan el trabajo en grupo y la buena condición física pero además los niños adquieren valores como el espíritu de sacrificio. Recomendados para que los niños más movidos descarguen tensiones, hagan amistades, se diviertan y permanezcan en actividad. Asimismo, la psicopedagoga Lorena González, profesora en la Universidad de León y especialista en intervención psicopedagógica y dificultades de aprendizaje recomienda los deportes en equipo para los niños *introversos* y *vergonzados*.

KICK BOXING

Posterior al Full Contact esta actividad está extendida por casi todos los gimnasios. Aunque todas las artes marciales son estilos de combate actualmente están recomendadas para los más pequeños porque combinan el de-

porte, la salud, la protección y el desarrollo personal, la disciplina mental, la forja del carácter y la autoconfianza. La práctica de artes marciales es ideal para el correcto desarrollo motor de los alumnos. Ayuda al autocontrol, al conocimiento de la defensa personal, tiempo de ocio organizado, *tratamiento de la hiperactividad*, creatividad motora.

TENIS / PATINAJE

Mejora la coordinación y destreza como medio de afianzamiento del esquema corporal de los alumnos. Mejora la aptitud física de quien lo practica. Para todos.



ALTERNATIVAS

AJEDREZ

El ajedrez como las matemáticas o la informática, es un lenguaje lógico-formal que ayuda a conseguir una mayor capacidad de razonamiento en los escolares. Indicada para niños desde seis años, también ayuda a potenciar el desarrollo psicomotriz y el de la psicomotricidad. Especialmente recomendado para los más *despiadados* o aquellos ni-

ños a los que les cueste mantener la atención o concentración durante mucho tiempo en una misma tarea. También es de gran ayuda para los niños con *complejos físicos*.

NATACIÓN

Ideal para niños y para adultos, la natación combina el ejercicio con el aprendizaje del autocontrol, la respiración y la relajación. Mejora la aptitud física y mental y es ideal para *todo tipo de caracteres*.

WARHAMMER

Entre arte, deporte y colección los más aptos para esta actividad son los alumnos de *carácter tranquilo* y *paciente* porque mejoran su desarrollo cognitivo.

CREACIÓN / TEATRO

Los talleres de creación artística o literaria ayudan a *timidos* y personas con *complejos tanto físicos como psíquicos*.



ARTÍSTICAS Y MUSICALES

BALLET

Coordinación armoniosa y rítmica a partir de la colocación correcta del cuerpo, barra, adagio, puntas. Se incentiva el instinto de superación personal. Especialmente recomendada para alumnos tímidos y sensibles y para los más *meticulosos*. Requiere gran espíritu de sacrificio.

DANZA

Ayuda a conocer el propio cuerpo, a disfrutar de la música y a combinar ambas experiencias para obtener agilidad, flexibilidad, elegancia. Mejora de la aptitud física y psíquica.

SOLFEO

Con esta actividad se inicia a los alumnos en todas las disciplinas musicales (lectura, entonación, dictado y teoría musical). Suele ser aburrido de no estudiar al mismo tiempo un instrumento musical. Ideal para *chavales muy maduros* para su edad, *exigentes* consigo mismos y también para los *ordenados* y *meticulosos*.

PIANO

Complemento para la clase de solfeo, los alumnos que se inicien en piano, guitarra, flauta u otro instrumento mejorarán su rendimiento académico. Para todos.

PINTURA

Estimular la capacidad creadora del alumno. Ideal para los más *imaginativos* o también para los más *introversos*.



DE ALTO STANDING

ESQUÍ

Generalmente es recomendable que los niños comiencen a esquiar a los cinco o seis años, nunca antes por la posibilidad de lesiones que sean difíciles de curar. Está recomendado para niños *aventureros*, *activos*, *amantes de la naturaleza* y mejora sobre todo las aptitudes físicas de los más pequeños.

GOLF

Los cursos de golf para niños se han puesto de moda en Beijing (China), ya que muchos padres consideran que este deporte forma parte de los modales de la clase alta y ayuda a la educación de los más pequeños. En España hoteles de lujo ofertan cursos especialmente indicados para *conductas rebeldes*.

EQUITACIÓN

El contacto con la Naturaleza beneficia a toda clase de alumnos. La psicoterapia con caballos u otros animales está especialmente indicada en casos de niños con *fracaso escolar*, *introversión*, *soledad*, y otras psicopatologías. Más información en www.isabelsalama.com.



EXTRAESCOLARES



MARTA SERRANO
¿Qué niño no alarga su estancia en el centro después de la jornada escolar para asistir a alguna clase extraescolar? No obstante, las apretadas agendas laborales de los padres unas veces, y la pretensión otras tantas de que sus hi-

jos sepan de todo, lleva a muchos alumnos a una sobrecarga de actividades nada recomendable.

Con esta guía, PADRES pretende ser útil a la hora de escoger las actividades que más gusten o diviertan a cada niño al tiempo que favorecen su desa-

rrollo personal de acuerdo con sus gustos, su forma de ser y sus habilidades y aptitudes.

Lo más importante a tener en cuenta es no sobrepasar las cuatro horas semanales y que siempre les quede tiempo libre para jugar. ▶

DE REFUERZO

Aunque hemos dicho que las actividades extraescolares deben servir de diversión y entretenimiento a los más pequeños y nunca deben ser entendidas como una carga o algo tedioso, en ocasiones sí es recomendable que aquellos niños que necesitan un complemento o un refuerzo a la actividad lectiva reciban apoyo en aquellas materias que más les cuesta estudiar.

De hecho, según el último estudio de Talenta (empresa dedicada a las clases particulares) más de un millón de alumnos en España requiere clases de refuerzo, fundamentalmente en enseñanza Primaria (21%), Secundaria (43%), Bachillerato (23%) y Universidad (10%). Por sexos, los chicos se apuntan más a este tipo de refuerzo que las chicas y lo más demandado son las clases de ciencias (38%)—fundamentalmente Matemáticas—, las de refuerzo general (30%), las de letras (22%) o las de idiomas (9%).

En cualquier caso, siempre hay que ser conscientes de que el alumno escolarizado ya tiene un plan de estudios en el colegio adaptado a su curso y a su desarrollo intelectual y también un plan de trabajo o deberes, por lo que después del horario lectivo se deben equilibrar las actividades extraescolares de ocio con las de refuerzo. En este sentido, Lorena González, psicopedagoga especializada en intervención psicopedagógica y dificultades de aprendizaje, advierte que "estas clases pueden ser efectivas para alumnos de Secundaria pero nunca para niños menores de 13 años". De la misma opinión es la psicóloga clínica Isabel Salama, para quien "los niños necesitan mucho tiempo para jugar, para hacer lo que más les guste y para estar en contacto con la Naturaleza y con otros niños de su misma edad porque eso también les ayuda a crecer".

INGLÉS

Aparte de materia académica, son muchos los alumnos interesados por aprender idiomas y particularmente la lengua inglesa. Las clases extraescolares de este idioma suelen estar basadas en el aprendizaje de vocabulario y estructuras sencillas mediante juegos adaptados para cada edad, películas, canciones, y originales actividades. La clase fomenta el gusto por aprender idiomas, mejora la comunicación del alumno y sirve como refuerzo para esta materia en su curso escolar. Especialmente recomendado para alumnos muy habladores, activos, inquietos...

INFORMÁTICA

Imprescindible en todos los campos de la actividad humana, en estas clases se fomentan en el alumno los conocimientos del manejo y uso del ordenador sistemas operativos, manejo de diferentes programas (procesador, hoja de cálculo, base de datos y multimedia). Los alumnos más avanzados llegan a programar, crear programas y realizar páginas web. Ideal para apasionados de los botones, el cálculo, las ciencias y la ingeniería.



CUESTIÓN DE TIEMPO: CÓMO PLANIFICAR EL OCIO DE NUESTROS HIJOS

Cuando en casa hay niños en edad escolar, septiembre significa volver a la vida normal, a los quehaceres diarios y entonces el tiempo se convierte en una cuestión crucial. Como si de una mesa de tres patas se tratara, a los padres nos resulta fácil planificar tanto el tiempo escolar (porque ya tenemos a los nuestros matriculados en el centro escolar), como el tiempo de sueño (que es tanto una necesidad fisiológica como un tiempo para reponer fuerzas y descansar de la actividad diaria).

ACOMPANARLES

Pero, ¿qué pasa con el tiempo de ocio de nuestros hijos? Pasar parte del tiempo libre juntos es

fundamental para padres e hijos. Además, debemos aprender a disfrutar y reírnos juntos. No obstante, somos conscientes de que en muchas ocasiones no podemos dedicarnos tanto a estar con los más pequeños como nos gustaría. Entonces hay que planificar parte de su tiempo.

Según Victoria Cardona, educadora familiar, "hemos de considerar el tiempo libre de nuestros hijos como tiempo de ocio con tres funciones bien determinadas: tiempo de descanso, de diversión y de fomento de la personalidad".

DIVERSION

Es necesario que los niños tengan actividades diferentes de las

obligaciones escolares. Han de ser libremente elegidas y han de distraer del estudio. Las aficiones normalmente se inician a una edad temprana y ayudan a la maduración de la persona por la vía del disfrute personal.

PERSONALIDAD

Distintas actividades de ocio escogidas por los niños les ayudan a ejercitar la iniciativa, la creatividad, la inventiva y la imaginación al tiempo que se divierten.

En las actividades de grupo como excursiones, campamentos, juegos, etc., podrán fomentar además distintos valores como el compañerismo, la amistad, la lealtad, la generosidad o la solidaridad.

Después de las actividades

¿Tu hijo es un torbellino social o le cuesta salir de su caparazón? ¿Pinta como los ángeles o sale a tres botas de fútbol por curso? Antes de decantarse por una u otra actividad extraescolar, conviene atender al carácter de nuestros retoños. Las hay para todos los gustos.

ANA MARÍA SERRANO
A la hora de elegir una actividad extraescolar para nuestros hijos debemos tener en cuenta diversos factores, pero quizás el más importante sea no superarle su formación a nuestro horario. Que a nosotros nos interese que el niño esté en el colegio hasta que salgamos del trabajo y podamos ir a recogerle no ha de condicionar su afición por la guli-

tarra o por el ajedrez: la elección ha de ser individual y adaptada. Su personalidad, comportamiento, gustos e intereses serán el motor de búsqueda de la afición ideal. Así, os damos cuenta de una serie de pautas medianas que -utilizando la observación y el diálogo con vuestros pequeños- podáis descubrir sus intereses y destrezas para dar en el clavo.

Además, no debemos olvidar que este tipo de actividades extraescolares han de ser siempre aceptadas voluntariamente por los niños, forzarles a participar en un ejercicio por el que no sienten motivación va ser sobre todo una pérdida de tiempo, pero también de dinero. No olvidemos que la formación anual en una de ellas conlleva un gasto medio anual de casi 200 euros.



RETOÑOS/ALICIA

MANEJANDO LOS TIEMPOS

Todos los expertos consultados coinciden en señalar que los padres deben tratar de encontrar un equilibrio entre las clases extraescolares que requieren un sobreesfuerzo mental (tales como clases de refuerzo de Lengua, Matemáticas, Inglés, Física o Química) y las horas dedicadas a recibir una formación complementaria totalmente lúdica fuera del horario escolar (actividades artísticas o deportivas, talleres...).

Si hablamos de un menor de 12 años, escogemos como máximo una actividad: el tiempo dedicado no debe ser nunca superior a una hora durante dos días laborales. Si el alumno es mayor, la diversidad de horarios ayuda a combinar fórmulas más personales.



ACTIVOS

Le conviene iniciarse en la práctica de algún deporte, ya sea tenis, natación, patinaje, o fútbol. Estas actividades, además de mantener a los más pequeños, en forma les ayudan a canalizar su energía y su adrenalina de forma positiva y mejoran su capacidad de relacionarse. A partir de los 6 ó 7 años la última moda es la esgrima.

CREATIVOS

Los niños habilidosos o con gran imaginación se dan una manía especial para las manualidades: talleres de cocina, de repostería, o clases de cerámica, pintura, dibujo, puzzles, jardinería, costura... A través de estas actividades potencian su fantasía tanto los más tranquilos (porque estas actividades requieren ciertas dosis de paciencia y concentración) como los más nerviosos, ya que se relajan -siempre y cuando se lo tomen como una actividad para el entretenimiento y huyan de todo tipo de competición.

COSTES: ENTRE EL FÚTBOL Y EL ESQUI

El coste de las actividades extraescolares suele ser menor si se desarrolla en el propio centro escolar donde estudia nuestro hijo (normalmente están subvencionadas por la administración educativa) o en un centro oficial (conservatorios de música, por ejemplo), que si escogemos una academia privada o un centro especializado.

En general las actividades deportivas conllevan un gasto mensual que ronda los 25 euros. Si escogemos las más elitistas (tenis, pádel o golf), el coste aumenta. Por su parte, las actividades artísticas obligan a rascarse un poco más el bolsillo, aunque reina la disparidad de precios. Como media podemos prever un coste mensual entre los 20 y los 50 euros mensuales. Para presupuestos más holgados que dan otras como el esquí, el snow board, la vela, la equitación y todas aquellas actividades que requieren un suplemento en transporte, gastos de adquisición inicial de material, así como gastos de reposición.



SENSIBLES

Las actividades artísticas o musicales son especialmente recomendables en el caso de los alumnos más sensibles, ya sean chicos o chicas. Los talleres de creación poética o literaria, las clases de ballet, *batuka* o danza, y la práctica de flauta, piano o guitarra, entre otros, ayudan a los más pequeños a conocer su propio cuerpo, afinar el oído y estimular las regiones cerebrales responsables de la memoria, la lógica y las matemáticas. Colaborar en la edición de un periódico escolar también es escogido por muchos alumnos como modo de expresión.



PERFECCIONISTAS

Para los más responsables o maduros o también para aquellos jóvenes rigurosos y a quienes les gustan las cosas bien hechas, el ajedrez entre tiene al tiempo que estimula todas sus capacidades lógicas y mentales. Pero sin duda esta actividad también es especialmente recomendable para los hiperactivos o aquellos alumnos con un carácter más agresivo o dominante puesto que les ayuda a controlar sus impulsos, concentrarse y mantener la atención. Los más exigentes pueden decantarse por las actividades musicales, aunque el aprendizaje del solfeo y los instrumentos requieren un gran esfuerzo.



TÍMIDOS

Las actividades en grupo son especialmente indicadas para ellos puesto que les obliga a socializarse y vencer miedos y leveds complejos físicos. Los deportes en grupo, la fotografía o las actividades teatrales son las más recomendables porque les ayudan a superar traumas y a comunicarse con los demás. Muchos centros educativos cuentan con un coro.



cinco: ades extraescolares

PASOTAS

Deben decantarse por algo que les resulte extremadamente divertido porque les ayudará a aprender conceptos como la disciplina, el respeto por los compañeros y la necesidad de cumplir unas reglas del juego al tiempo que aprenden divirtiéndose.

AVENTUREROS

Piragüismo, excursiones, campamentos, viajes, intercambios, talleres de supervivencia y otras actividades que rompan la rutina del menor son las más indicadas para los jóvenes rebeldes o que piden experiencias nuevas, al tiempo que maduran más rápido y aprenden a valerse por sí mismos en diferentes situaciones.

AMANTES DE LA NATURALEZA

Los alumnos que tengan claro su amor por la naturaleza deben disfrutar de actividades como el cicloturismo, talleres para aprender a anillar aves, montañismo, el yoga o el deporte al aire libre, la jardinería o el tiro con arco.

¿VOLUNTARIAS?

Purificación Cavia, maestra, pedagoga y autora de, entre otros libros, *Otra educación es posible, otra escuela es necesaria* (Madrid, 2006. Edición personal), estima que hay que tener en cuenta que la formación extraescolar (refiriéndose a actividades lúdicas, adicionales al currículo o de refuerzo académico) debe siempre tener carácter voluntario.

"Creo que actualmente se presiona demasiado a los alumnos porque los padres desean que su hijo sea el mejor en todo", dice Cavia. Además, "no hay que olvidar que, a veces, incluso las clases extraescolares pueden confundir y agobiar al menor si, por ejemplo, en una clase de Inglés, el profesor emplea una metodología para enseñar distinta de la que su tutor utiliza en la clase con sus compañeros", advierte, produciéndose entonces un rechazo hacia todo lo académico que podría ser contraproducente.

Dibujos animados

Ficción no apta para menores



Los Simpson, South Park, Shin Chan... Muy diferentes entre sí, estas series de dibujos animados comparten una característica común: sus contenidos no están dirigidos a un público infantil. Adultos que roban tiempo catódico a los niños, en este caso usurpando su formato predilecto.

RODRIGO SANTOMINGO
Sarcasmo con un alto grado de acidez. Varios niveles de realidad fundidos en una (aparentemente) simple trama que apenas dura 25 minutos. Todos tipo de ironías, dobles sentidos, bromas sofisticadas y mensajes sutiles.

El dibujo animado –antaoño territorio casi exclusivo del público infantil– busca audiencia entre los

adultos con una voracidad inédita en su relativamente corta vida.

Con más de una década de emisión ininterrumpida en España, *Los Simpson* son el paradigma de un fenómeno de apropiación indebida que también ejemplifica la vulgar *South Park* o las desventuras del dulcemente odioso *Shin Chan*.

Los dibujos para adultos no son más perniciosos que muchos contenidos programados en horario de máxima protección para la infancia (pensad en telenovelas, el *Tomate* o los morbosos *realities* que pueblan la parrilla a diario). Su peligro radica en que, queriendo o no, tienden una trampa a tantos padres que aún identifican ficción ilustrada con apto para menores.

COMO LOS VIDEOJUEGOS

"Pasa igual que con los videojuegos", apunta desde la asociación *Protégeteles.com* su director de

proyectos, José Luis Zatarain. "Por su forma de presentación, parece que el videojuego y el dibujo animado son algo por definición destinado al uso de los niños. Yo haría una llamada de atención a los padres. Primero para que vigilen lo que ven sus hijos. Y también sugerimos que se animen a denunciar los incumplimientos del código de autorregulación a las asociaciones de protección del menor, que se quejen formalmente, que protesten".

Dicho código, firmado por las grandes cadenas en diciembre de 2004, no es en realidad más que un mero lavado de cara que muestra el camino a seguir pero nunca de forma vinculante. Pa-

pel mojado que todos rubrican y nadie cumple.

Indica, por ejemplo, que de 6 de la mañana a 10 de la noche (y en especial de 5 a 8 de la tarde en laborables, de 9 a 12 de la mañana en fines de semana), las televisiones deben "evitar la utilización instrumental de los conflictos personales o familiares como espectáculo, creando desconcierto en los menores". Toda una utopía, a la vista de los contenidos que en esas horas alimentan a nuestra degradada *caja tonta*.

"Cuando el padre de Shin Chan discute con la madre, lo primero que hace es meterse en su ha-

TRAMOS DE EDAD

Según la profesora Victoria Tur, a la hora de hablar de contenidos para menores suele caerse en el error de concebir "la infancia como cajón de sastre, cuando lo cierto es que las diferencias psicocognitivas son enormes dependiendo de la edad". Es por ello que uno de los principales objetivos del proyecto emprendido por su universidad en colaboración con las de Navarra, Sevilla y Carlos III (Madrid) es acotar la pertinencia de los programas según tres tramos de edad hasta los 12 años.

0 a 6 años

Capacidades cognitivas limitadas. Es necesario que las tramas sean lo más sencillo posible.

7 a 9 años

Los niños ya son capaces de discernir entre realidad y ficción, por lo que es posible aumentar el nivel de complejidad.

9 a 12 años

Habíamos de un visionado desde una perspectiva que ya cuenta con una cierta madurez.

Otro frente de batalla trata de conseguir que las televisiones añadan más información sobre el tipo de imágenes que se contemplan (violentas, sexuales, con lenguaje soez), tal y como ya ocurre con los videojuegos.

bitación a beber cerveza", señala como botón de muestra Victoria Tur, profesora de la Universidad de Alicante y investigadora principal de un proyecto financiado por el Ministerio de Educación para catalogar la programación que se emite en horario supuestamente infantil.

Tur advierte: "los padres confían demasiado en que las televisiones programan de forma responsable. La autorregulación es necesaria pero no suficiente".

LA HORA DE ACOSTARSE

Veamos lo que opina sobre este tema Maite Vallet en su libro “Cómo educar a mi hijo durante su niñez (de 6 a 12 años). Capítulo 2: “las actividades cotidianas en la niñez”.

“La hora de acostarse.

La hora de acostarse suele convertirse en un motivo de discusión diaria. Repetir la orden “acuéstate” cientos de veces proporciona pésimos resultados. Esta manera de proceder no ayuda a nuestro hijo. Se acostumbra a oír nuestras órdenes, pero no presta atención a lo que decimos. Nuestra insistencia le hará concebir una idea errónea acerca de sus responsabilidades. Siente que es responsabilidad nuestra “su hora de acostarse”. La hora de irse a la cama llega cuando sus padres han gritado una cuantas veces. Si los padres no emiten la orden de acostarse él permanece despierto.

No responsabilizar a nuestro hijo de su descanso, gritarle y enfadarnos es una pésima manera de acabar el día, para él y para nosotros. “La hora de acostarse” debe responder a la necesidad de descanso que tiene nuestro hijo. Esa necesidad la debe interpretar él, con nuestra ayuda, tal como hicimos cuando hablábamos de “la hora de levantarse”. Una vez establecida la hora de acostarse; le explicamos con tranquilidad, con cariño, sin gritos: “*Ya no necesitas que te diga ‘vete a la cama’ todas las noches. Ya puedes decirnos tú a nosotros que te vas a acostar*”. Suponiendo que no se acueste a la hora acordada, estableceremos una consecuencia que le ayude a cumplir lo acordado: “*Si no te vas a la cama, te llevo como si fueras un niño pequeño, te dejo en tu cuarto y me voy sin hacerte caso*”. Tenemos que ser coherentes y cumplir lo pactado: no hacer caso a nuestro hijo es no hablarle en absoluto. Le llevaremos a la cama sin decir absolutamente nada. Si se levanta, actuaremos según lo pactado cuantas veces sean necesarias”.

PARA PEGAR EN LA NEVERA	
<h1 style="margin: 0;">DUÉRMETE</h1> <p style="margin: 0; font-weight: bold;">AYÚDALE A CONCILIAR EL SUEÑO</p>	<p>1. Preparar los elementos externos que acompañarán al niño durante todo el tiempo que permanecerá en su cuna o en su cama (póster, muñeco, chupete, pijama...).</p> <p>2. Fijar horarios y cumplirlos de la forma más escrupulosa posible.</p> <p>3. Mentalizarse de que no debemos ceder ante el niño y adoptar una actitud absolutamente firme y segura.</p> <p>4. Tras el momento del baño y la cena, los padres compartirán, fuera de la cama, una actitud relajante y agradable con el niño.</p>
<p>Es uno de los grandes retos en la Educación de nuestros hijos. Conseguir que el niño aprenda a dormirse sólo requiere paciencia y contención. Ante todo, nunca debemos entrar en el juego que él nos plantea, es decir, aceptar que duerma en nuestra cama, quedamos en su habitación hasta que se quede dormido, etc. Esto puede reportar beneficios a corto plazo, pero en el futuro será contraproducente para su descanso. Ofrecemos a continuación el método que ideó el doctor del Instituto Dexeus Eduard Estivill (publicado en el libro <i>Duérmete Niño</i>) para educar en el sueño sano. Está especialmente recomendado entre los siete meses y los cinco años.</p>	<p>Por ejemplo, contar un cuento, cantar juntos una canción en tono bajito o desarrollar un juego tranquilo.</p> <p>5. Cambiar al chico o chica y tumbarlo con cuidado y sin movimientos bruscos en su cama o cuna. Si se levanta, llora o protesta, darle la mano con ternura y afecto.</p> <p>6. Inmediatamente después, bajarse y decirle en voz suave y tranquila, transmitiendo seguridad: “Papá y mamá te van a enseñar a dormir solito. A partir de hoy, dormirás aquí, en tu cuna, con el póster de la luna y tu muñequito”. El discurso debe durar unos 30 segundos (se puede repetir la misma frase).</p> <p>7. Dejar la habitación sin permitir que el niño nos retenga.</p> <p>8. Si el niño se queda llorando o no se calma, al cabo de un minuto exacto, hay que entrar a tranquilizarlo. No dejes que se aburra llorando en soledad.</p> <p>9. Si es necesario (caso de que el niño siga llorando desconsoladamente), se realizarán pequeñas visitas, respetando de forma estricta unos intervalos de unos minutos entre cada una de ellas.</p> <p>10. Cuando hayamos seguido estos pasos durante una semana, lo más probable es que el niño haya adquirido el hábito del sueño.</p> <p>11. En un plano general, nunca debemos amenazar al niño con llevarle a la cama si se porta mal. Así sólo conseguiremos que el niño asocie cama con castigo.</p> <p>12. Un error muy común es dejar que el niño se duerma con la televisión o durante una reunión con invitados en casa.</p>

Cuando irse a dormir, más que un problema de disciplina, va más allá. Es decir, cuando nos encontramos con un niño o una niña que presenta dificultades para dormirse (insomnio infantil): podemos leer el artículo “Duérmete niño” del periódico “Padres” (número 21, páginas 2 y 3. Para acceder a él pinchar el siguiente enlace:

http://www.padresycolegios.com/articulos.asp?idarticulo=699&n_edicion=21

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INTERÉS

- “Educar a mi hijo durante su niñez (6 a 12 años). Maite Vallet. Editorial Praxis.
- Periódico “Padres”. Dirección de internet: www.padresycolegios.com