

Asegúrese de que su hijo 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 al aumento de muchas enfermedades.

¿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. Trate de que el horario durante el fin de semana sea similar al de la semana.
- **Establezca un horario límite** para las pantallas, y cargue los dispositivos digitales fuera de la habitación de su hijo.
- **Desaconseje el ejercicio tarde** en la noche, ya que estimula el cuerpo en lugar de relajarlo.



Su hijo 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 hijo no. Los niños necesitan la ayuda de los padres para compaginar sus actividades y el trabajo escolar.

Los estudiantes pueden aprender algunas de las lecciones más importantes en las actividades extracurriculares. Es por eso que las escuelas patrocinan tantos eventos para estudiantes. Pero su hijo necesita que usted establezca límites razonables. Esté atento a las señales que indiquen que su hijo está participando demasiado. Limite los empleos después de la escuela si ganar dinero interfiere con el rendimiento académico.

Aprender a lidiar con las actividades y responsabilidades que compiten entre sí forma parte de la educación de un estudiante. Su hijo puede aprender mejor estas lecciones con su ayuda.

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



Es martes, lo que significa que su hijo irá directo de la escuela al entrenamiento de fútbol. Luego usted lo llevará a su clase de música. Mañana por la noche, tiene scouts y coro. Mientras tanto, su joven 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 hijos se beneficien de participar en actividades, pero sigan teniendo tiempo para estudiar y crecer.

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 © 2022 The Parent Institute®

QuickTips®

THE PARENT INSTITUTE®

¿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.
- Ayudan a los estudiantes en las solicitudes de admisión a la universidad. Muchas instituciones consideran las actividades, además de las calificaciones, a la hora de tomar decisiones de admisión.
- Fortalecen el sentimiento de pertenencia a la escuela y reducen el abandono escolar.



El trabajo escolar viene primero

La escuela es el trabajo de su hijo. Aunque usted crea que tiene talento para ser un patinador de primera categoría, los estudios deben ser lo primero. Si su hijo ya no tiene tiempo para el trabajo escolar o está tan cansado que no puede terminarlo, está muy estresado. Ha llegado el momento de reducir sus actividades para que pueda cumplir con su responsabilidad principal: ir a la escuela.

MANTENER EL EQUILIBRIO



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

- Sus calificaciones bajan.
- Está cansado todo el tiempo. 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. Los días en los que está cargado de actividades, su hijo puede quedarse sin tiempo o energía para el trabajo escolar. Es entonces cuando se rompe el equilibrio entre la escuela y las actividades.
- No puede cumplir con las obligaciones básicas de la actividad. Por ejemplo, si su hijo hace clases de música y no tiene tiempo para practicar todos los días.

Si su hijo 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 18 por ciento de los estudiantes entre 16 y 19 años tiene un empleo remunerado después de la escuela. Si su hijo trabaja además de estudiar, es importante que establezca límites sobre:

- **Cómo utiliza su joven las ganancias.** 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.
- **Cuánto puede trabajar su joven.** Puede que sea su trabajo, pero usted debe mantener el control. No permita que un estudiante de 10° 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.
- **Dónde puede trabajar su joven.** Por ejemplo, no permita que trabaje solo en una tienda de noche.

