

Dear Southgate Parents, thought this might be a good resource for those busy times and activities. Dr. Smart 2018

Report to PARENTS

So Many Activities, So Little Time

Students who are involved in extracurricular activities—from chess club to cheerleading to chorus—tend to have higher self-esteem and stronger connections to school. But an overloaded schedule with too many activities can have the opposite effect, leaving your child—and you!—stressed. Keep these tips in mind for managing your child’s activity load.

Aim for 3 activities.

Though every child is different, psychologists often suggest involving a child in no more than three activities at a time: one social activity (like Boys’ Club or a church group); one physical activity (like gymnastics, swimming, or basketball); and one artistic activity, such as an art class or music lessons.

Limit involvement.

To avoid burnout, keep involvement in any one activity to just a day or two a week, unless your child absolutely begs for more. Check with them periodically to make sure they are still eager to attend; if not, scale back.

Broaden their horizons.

Although following your child’s interests is important, introduce your child to something new, whether it’s a new sport, a musical instrument, or a group like Boy Scouts or Girl Scouts.

The secret to keeping enthusiasm high is to start slowly and gauge your child’s interest before committing beyond the first few sessions.

Be supportive, not critical.

No matter what your child is interested in, remember that your job as a parent is to be supportive. The point of activities is to expand your child’s interests and abilities, not to transform him or her into a child prodigy or the next sports superstar.

Schedule downtime.

Children need time to ponder, explore, and play—but an overloaded schedule prevents that. Make sure that when the day is over and the homework is done, there’s still time for your child to be a kid.



Change it up.

Specializing in one activity—especially a sport—at a very young age can be harmful. Pediatricians discourage the kind of repetitive movements that come from concentrated effort in one sport. Plus, kids who dedicate themselves to a single sport early can burn out later and may regret not trying other sports.

Watch for signs of stress.

The stress of trying to keep up with too many planned activities can take a physical toll on your child. Watch for signs of stress, including stomachaches and headaches, difficulty paying attention, a drop-off in interest in activities he or she used to enjoy, and increased “clinginess” with a parent or other close adult (e.g., teacher, babysitter). If you notice any of these signs, chances are your child needs to cut back on activities and de-stress.

Decompress at home.

Make sure there’s room in your schedule for family time. Children need to have meals with their parents, hear bedtime stories, share chores, and play games. Extra-curricular activities can help children learn and grow, but remember that what your child needs first and foremost is to feel special and loved.

Informe a los PADRES

Muchas Actividades y Poco Tiempo

Los alumnos que están involucrados en actividades extracurriculares desde el club de ajedrez hasta los conjuntos de agitadoras en los eventos deportivos o el coro tienden a tener un mayor sentido de autoestima y fuertes conexiones con la escuela. Pero un horario sobrecargado con demasiadas actividades puede tener un efecto contrario, resultando en mucho estrés para su niño y usted. Considere los siguientes consejos para manejar la carga de actividades de sus niños.

Proponga 3 actividades. Aunque cada niño es diferente, los psicólogos frecuentemente sugieren que el niño debe estar involucrado en no más de 3 actividades a la vez: una actividad social (como Boys' Club o un grupo de la iglesia); una actividad física (como gimnástica, natación, o basquetbol); y una actividad artística, como una clase de arte asiática o música.

Limite la participación. Para evitar el desgaste, limite cada actividad a uno o dos días a la semana, a menos que su niño pida más. Revise de vez en cuando para estar segura de que aun desean participar en la actividad; si no, disminuya la participación.

Ayúdeles a formar nuevos intereses. Aunque sea importante seguir los intereses de su niño, introduzca cosas nuevas, ya sea un deporte nuevo, un instrumento, o un grupo como Boy Scouts o Girl Scouts. El secreto para mantener un alto sentido de entusiasmo es de comenzar lento y observar el nivel de interés de su niño antes de cometerse mas allá de las primeras sesiones.

Apoye sin criticar. Recuerde que su papel como padre es apoyar, sean cuales sean los intereses de su niño. El objetivo de las actividades es expandir los intereses y habilidades de su niño, y no para transformarlo en un prodigio o superestrella deportiva.

Asegúrese de que sus niños tengan tiempo para descansar. Los niños necesitan tiempo para reflexionar, explorar y jugar—y con un horario sobrecargado no tienen el tiempo necesario.

Asegúrese de que su niño pueda ser niño al final del día cuando las tareas se hayan completado.

El cambio es bueno. La especialización en una sola—actividad especialmente un deporte—a una temprana edad puede ser dañina. Los pediatras no recomiendan los movimientos repetitivos necesarios para los esfuerzos concentrados en un sólo deporte. Además, los niños que se dedican a un sólo deporte a una edad temprana pueden cansarse y más adelante pueden arrepentirse de no haber probado otros deportes.

Observe si hay señales de estrés.

El estrés que resulta de tratar de hacer muchas actividades puede afectar a su niño físicamente. Observe si hay señales de estrés, como por ejemplo dolores de estomago o cabeza, dificultades en la concentración, menos interés en las actividades que

antes le gustaban, o si nota que está más apegado a un padre u otro adulto cercano (el maestro o proveedor de cuidado infantil). Si observa algunas de estas señales es posible que su niño tenga que reducir las actividades y por lo tanto, el nivel de estrés.

Tiempo para descansar en casa. Asegúrese de que el horario incluya tiempo para la familia, ya que los niños necesitan comer con sus padres, escuchar cuentos a la hora de acostarse, compartir tareas, y jugar juegos. Aunque las actividades extracurriculares ayudan a los niños en aprender y crecer, recuerde que lo que más necesita su niño es sentirse especial y querido.

