



## Niños sobrecargados. Cómo Planificar el año?

**Con el inicio del año escolar comienza para muchas familias, (sobre todo las que tienen hijos en escuela primaria o secundaria), el intenso ritmo del año. En estos días nos encontramos con mamás haciendo colas para comprar libros de historia y matemática y se las escucha abocadas a la divina pero estresante tarea de planificar el año familiar.**

En los últimos años hemos visto como se han incrementado las propuestas de actividades extraescolares. Tanto a nivel deportivo como artístico se ofrecen cantidad de propuestas, con intención de estimular distintas áreas, los niños hacen : fútbol y basket, hockey y baile, pasando también por guitarra y natación. También nos encontramos con familias que desean intensificar el estudio de idiomas, sea por deseos de aprender más y así concurren a institutos de inglés con frecuencia de dos veces por semana, o bien con maestras particulares en caso de necesitar apoyo escolar, para esta u otras materias. Además hay niños en tratamiento de ortodoncia, fonoaudiólogas, psicólogas etc.

El exceso de actividades programadas, la exigencia con que estas se realizan, nos encuentra con agendas cargadas de compromisos y obligaciones y con poco tiempo libre dedicado al ocio, al juego y sobre todo al descanso.

Estos niños con agendas completas viven la vida con un ritmo acelerado que los lleva a padecer en silencio o a gritos diferentes patologías, tanto físicas como emocionales, de estrés o ansiedad.





A continuación presentaré un listado de algunos de los síntomas que los niños suelen manifestar para estar atentos a ello:

- ▶ Miedos nuevos o recurrentes (a la oscuridad, a estar solos, a los desconocidos etc.), enojo.
- ▶ Regresión a comportamientos típicos de edades anteriores del desarrollo,
- ▶ Llanto o lloriqueo.
- ▶ Incapacidad de controlar sus emociones.
- ▶ Comportamiento agresivo.
- ▶ Caprichos y berrinches.
- ▶ Oposición o negativismo.
- ▶ Molestias estomacales.
- ▶ Dolores de cabeza recurrentes.
- ▶ Pesadillas o insomnio.
- ▶ Enuresis.
- ▶ Cambio en hábitos alimentarios.
- ▶ Bajo rendimiento escolar.
- ▶ Cambios repentinos de humor, entre otros.





Vale la pena detenernos a pensar que estos niños suelen ser el reflejo de una vida familiar caracterizada por el mismo estilo frenético de correr de un lado a otro, de mil compromisos laborales y otros miles de sociales, por un alto nivel de tensión y sin tiempo ni permiso para relajarse. Poco tiempo dedicado al encuentro familiar donde poder charlar, compartir una comida tranquila o salir a pasear.

Ante este modelo de organización familiar sugiero que en este momento en que planificamos el año, pensemos **¿Cuáles son los verdaderos intereses de mi hijo/a? ¿Qué es lo que realmente disfruta hacer? ¿Cuál es su necesidad para este año?**

Frente al abanico de alternativas, hacer el ejercicio de elegir, pensando que no siempre se puede hacer todo lo que uno quiere, que cada cosa que uno elige implica una ventaja y una desventaja, que todos tenemos nuestras limitaciones (sea de tiempo, de dinero, de aptitud, etc. ), habrá que establecer entonces un orden de prioridades. Saber que elegir no implica pasar del todo a la nada, es poder quedarse con algo, basándose o bien en el deseo o en la necesidad o en ambas.

Es tranquilizador saber que lo que no se pueda hacer en este momento de la vida, se podrá hacer en otro, que la noción de postergación existe, que se puede modificar lo planificado si hiciera falta hacerlo y que nada es para nunca o para siempre.

**Planificar el año con un criterio claro y flexible nos ayudará a prevenir disfunciones tanto físicas como psíquicas durante el año, y este es el momento de hacerlo.**

Teniendo en cuenta esta descripción, recordemos cuales fueron los tiempos y contratiempos del año pasado, cómo llegaron a fin de año, cual fue el balance, la evaluación, tener esto presente a la hora de rediseñar este nuevo año para no repetir los errores del pasado.





Para las familias que tienen más de un hijo, recomiendo reconocer las diferencias de cada uno de ellos y ofrecerle a cada uno lo que cada quien demande, desee o necesite. No pensar en los hijos como un combo de dos sino poder estar atento a las diferencias, a las individualidades.

Poder sentarse en familia y conversar conjuntamente sobre esto es una forma de involucrar a todo y participar de esta organización.

**Consejo: No sobrecarguemos a nuestros niños. No convirtamos la vida de un chico en el reflejo de la agenda sobrecargada de un adulto. Los niños no son adultos en miniatura, son niños y por ello necesitan vida de chicos, con todo lo que eso implica, ¡no nos olvidemos de ello!.**

