

Después del colegio también se educa

Extraescolares, tiempo libre y el valor de una infancia con espacio para respirar

Hay una pregunta que vuelve cada septiembre a muchas familias: *¿qué hacemos después del colegio?*

La respuesta parece sencilla. Miramos la oferta de actividades, preguntamos qué les apetece, cuádramos horarios y empezamos a llenar la agenda: fútbol, inglés, música, danza, natación, robótica, teatro, pintura, refuerzo académico... Queremos que nuestros hijos e hijas tengan oportunidades, que descubran sus intereses, que aprendan cosas nuevas, que hagan deporte, que desarrollen sus capacidades y que aprovechen su tiempo.

Y es una intención magnífica. Las actividades extraescolares pueden aportar muchísimo a la infancia y la adolescencia. Son espacios en los que se descubren aficiones, se desarrollan habilidades, se construyen relaciones y se experimenta el esfuerzo y la satisfacción de aprender algo nuevo. En el caso de la actividad física, además, existe una evidencia especialmente sólida sobre sus beneficios para la salud física y psicológica. La Organización Mundial de la Salud recomienda que niños, niñas y adolescentes realicen una media de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa a lo largo de la semana.

También las actividades artísticas, musicales o creativas pueden ofrecer experiencias muy valiosas.

No todo aprendizaje importante sucede dentro del aula. A veces una afición que comienza como una actividad de una tarde termina convirtiéndose en una pasión, una forma de expresarse, un grupo de amigos o incluso una parte importante de la identidad.

Por eso, probablemente no se trate de decidir si las extraescolares son buenas o malas.

La pregunta interesante es qué lugar ocupan dentro de la vida de nuestros hijos e hijas.

Porque una infancia enriquecida no es necesariamente una infancia llena de actividades. Una tarde también puede estar vacía. Vivimos en una época en la que nos cuesta dejar espacios vacíos. Si tenemos una tarde libre, enseguida pensamos en cómo aprovecharla.

Si un niño dice "me aburro", sentimos la necesidad de ofrecerle algo. Si aparece un hueco en el calendario, buscamos con qué llenarlo.

Quizá porque hemos aprendido a asociar el tiempo con la productividad. Pero los niños y adolescentes no necesitan que cada minuto de su día tenga una finalidad.

Después de muchas horas de colegio, necesitan también descansar de las demandas. Durante la jornada escolar han tenido que atender, escuchar, memorizar, resolver problemas, cumplir normas, relacionarse, adaptarse a ritmos colectivos y responder a las expectativas de otras personas. Todo eso requiere un importante esfuerzo cognitivo y emocional.

Cuando llegan a casa, no siempre necesitan otra actividad. A veces necesitan simplemente dejar de hacer.

Descansar no significa necesariamente sentarse delante de una pantalla. Puede ser leer por placer, escuchar música, tumbarse, pasear, dibujar, hablar, jugar o estar un rato sin ninguna obligación concreta. Y también puede significar no tener un plan. Este último espacio es especialmente importante. Porque cuando todo está organizado desde fuera, queda poco margen para aprender a organizarse desde dentro.

Un niño que tiene una tarde completamente libre puede decir *"no sé qué hacer"*. Y quizá eso sea precisamente el comienzo de algo. Puede inventar un juego, recuperar un juguete olvidado, construir algo, salir al parque, llamar a un amigo o descubrir que le gusta dibujar.

No podemos decir que el aburrimiento produzca automáticamente creatividad. La investigación científica no permite hacer una afirmación tan sencilla. Pero sí sabemos que el juego libre y los espacios no estructurados proporcionan oportunidades para explorar, tomar decisiones, desarrollar autonomía y poner en marcha la imaginación.

No siempre tenemos que rescatar a nuestros hijos del aburrimiento.

A veces podemos acompañarlo. "Ya sé que te aburres. A ver qué se te ocurre." Y dejar que sean ellos quienes encuentren la respuesta.

El movimiento necesita un lugar en la agenda

Hablar de descanso y de tiempo libre no significa defender una infancia sedentaria. El cuerpo necesita moverse y, especialmente en un contexto en el que las pantallas ocupan una parte importante del ocio, favorecer una vida físicamente activa es una cuestión de salud.

Pero también aquí conviene mirar más allá de las cifras. La mejor actividad física no es necesariamente aquella que parece más completa desde fuera, sino aquella que un niño o adolescente puede incorporar a su vida con disfrute y continuidad.

Hay quien necesita correr. Hay quien disfruta nadando. Hay quien encuentra placer bailando, escalando, montando en bicicleta o jugando con sus amigos en el parque. Hay quien necesita competir y quien prefiere simplemente moverse. No todos los niños necesitan lo mismo.

Y quizá una de las mejores decisiones que podemos tomar sea ayudarles a construir una relación positiva con el movimiento, en lugar de convertir el deporte en otra obligación que cumplir. Porque también educamos cuando les enseñamos que cuidar el cuerpo no significa castigarlo ni exigirle rendimiento permanentemente, sino encontrar formas de sentirnos bien dentro de él.

Aprender fuera del colegio también es aprender

Las extraescolares tienen, además, una característica que puede ser especialmente valiosa: permiten aprender desde otros lugares. Un instrumento musical enseña mucho más que música. Hay que practicar, tolerar la frustración, repetir, equivocarse y volver a empezar. Un deporte enseña mucho más que técnica. Aparecen el esfuerzo, la cooperación, la competición, la gestión de la victoria y de la derrota. El teatro puede ofrecer oportunidades para expresarse y ponerse en el lugar de otras personas. Las actividades artísticas permiten explorar formas de comunicación diferentes. Las actividades científicas o tecnológicas pueden despertar curiosidades que quizá no habían aparecido en otros contextos.

Pero para que una actividad tenga ese valor, hay una condición importante: tiene que tener sentido para quien la realiza.

No todas las actividades tienen que servir para preparar el futuro. A veces una actividad puede ser valiosa simplemente porque hace disfrutar. Esta idea es especialmente importante en una sociedad en la que podemos sentir que debemos aprovechar cada oportunidad para desarrollar capacidades. Existe el riesgo de convertir la infancia en una larga preparación para la vida adulta.

Y los niños no están solamente preparándose para vivir. Ya están viviendo.

Una niña que toca el piano porque le gusta no necesita justificar qué beneficio tendrá esa habilidad dentro de quince años. Un adolescente que juega al baloncesto porque disfruta con su equipo no necesita convertir esa experiencia en una competencia curricular. Aprender por placer también es aprender.

La actividad que no aparece en ninguna agenda

Y llegamos quizá a una de las cuestiones más importantes: el tiempo compartido en familia. No tiene matrícula. No tiene horario. No tiene objetivos. No produce certificados. Y, sin embargo, es uno de los espacios fundamentales en los que se construyen las relaciones. Una cena juntos. Un paseo. Preparar la comida. Ir a comprar. Hacer un trayecto en coche. Jugar a un juego de mesa. Ver una película. Tomar algo un sábado por la tarde. Acompañarles a hacer cualquier pequeña cosa.

Desde fuera pueden parecer momentos insignificantes. Pero las relaciones se construyen precisamente a partir de esos momentos aparentemente insignificantes. La investigación sobre funcionamiento familiar, comidas compartidas y comunicación entre progenitores y adolescentes encuentra asociaciones entre la calidad de las relaciones familiares y diferentes indicadores de bienestar. Esto no significa que exista una fórmula sencilla —ni que cenar juntos garantice una buena relación familiar—. Significa algo bastante más básico: para construir una relación necesitamos oportunidades para relacionarnos. Y necesitamos muchas de ellas. No solo las conversaciones importantes. También las conversaciones absurdas. No solo los momentos en los que preguntamos “¿cómo estás?”. También aquellos en los que hablamos de cualquier tontería. No solo cuando existe un problema que solucionar. También cuando no ocurre absolutamente nada. Porque es difícil construir intimidad únicamente cuando aparece una dificultad. La relación se va construyendo mucho antes.

Con la adolescencia cambia la forma de estar juntos

Esto adquiere una importancia especial cuando llega la adolescencia. De repente, parece que nuestros hijos e hijas necesitan menos de nosotros. Quieren más autonomía, más privacidad, más espacio y más capacidad para decidir por sí mismos. Y es saludable que sea así. Pero autonomía no significa ausencia. Un adolescente puede necesitar cerrar la puerta de su habitación y, al mismo tiempo, necesitar saber que estamos al otro lado. Puede no querer responder a nuestras preguntas y terminar contándonos algo importante mientras vamos en coche. Puede rechazar un *“¿quieres hablar?”* y aceptar, en cambio, dar un paseo. Puede no querer pasar una tarde entera con la familia y disfrutar de media hora viendo juntos una serie.

Durante la adolescencia, muchas veces la conexión deja de ser algo que se organiza y pasa a ser algo que ocurre. Por eso conviene no llenar absolutamente todas las tardes. Porque quizá ese espacio aparentemente vacío sea precisamente el que permita que un día nuestro hijo se siente a nuestro lado y empiece a hablar. No podemos obligar a nuestros hijos adolescentes a contarnos lo que les pasa. Pero sí podemos construir una relación en la que sepan que pueden hacerlo. Y para eso necesitamos estar disponibles.

¿Cuánto es demasiado?

No existe una respuesta universal. Hay niños que disfrutan con varias actividades y otros que necesitan tardes mucho más abiertas. Hay adolescentes que necesitan hacer deporte después del colegio para liberar tensión y otros que llegan a casa deseando estar tranquilos. Por eso quizá sea menos útil contar el número de actividades y más importante observar cómo está nuestro hijo o nuestra hija. *¿Cómo llega a casa? ¿Disfruta realmente de lo que hace? ¿Tiene tiempo suficiente para dormir? ¿Puede hacer sus tareas sin vivir toda la tarde con prisas? ¿Tiene algún momento sin obligaciones? ¿Puede jugar o quedar con sus amigos? ¿Tiene momentos de soledad? ¿Tenemos algún espacio para estar juntos? ¿Existe margen para que aparezca algo que no estaba previsto?* Porque una agenda llena no es necesariamente un problema.

El problema aparece cuando no queda espacio para nada más. Cuando el cansancio se convierte en la norma. Cuando una actividad que antes generaba ilusión se transforma en una fuente constante de conflicto. Cuando ya no hay tiempo para jugar, descansar o simplemente estar. Cuando toda la familia vive pendiente del reloj y de los desplazamientos. En ese momento quizá haya llegado el momento de parar y revisar. No necesariamente para eliminar una actividad, sino para preguntarnos si sigue teniendo sentido.

Dejar algunos huecos en blanco

Quizá esta sea una buena imagen para comenzar el curso: una agenda familiar que no esté completamente llena. Un calendario en el que haya actividades, por supuesto. Pero también huecos. Espacios sin nombre. Tardes en las que no haya que llegar a ningún sitio. Momentos para el movimiento y momentos para la calma. Tiempo con amigos y tiempo en familia. Tiempo acompañado y tiempo a solas. Porque una infancia rica necesita experiencias, pero también necesita espacio para asimilarlas. Necesita aprender, pero también descansar. Necesita estructura, pero también libertad. Necesita compañía, pero también autonomía. Necesita movimiento, pero también quietud.

Y necesita adultos que comprendan que estar disponibles es, muchas veces, más importante que estar constantemente haciendo algo juntos.

Quizá al organizar este curso no tengamos que preguntarnos únicamente qué queremos que nuestros hijos aprendan. Podemos preguntarnos también: *¿Cómo queremos que se sientan mientras crecen?* Porque probablemente no recordarán todas las tardes de martes a las seis. Pero quizá recuerden aquella conversación en el coche. El paseo después de cenar. Las risas preparando la cena. El partido al que fuimos. El juego improvisado. La película compartida. La tarde en la que no hicimos nada.

Y también es posible que, dentro de muchos años, recuerden algo todavía más sencillo: que tuvieron tiempo. Tiempo para descubrir, para aburrirse, descansar, para estar con quienes querían, consigo mismos,... Tiempo, en definitiva, para ser niños y adolescentes.

Porque una infancia rica no es necesariamente una infancia llena. A veces, lo que más necesitan nuestros hijos e hijas no es que llenemos sus tardes, sino que les dejemos espacio para vivirlas.

