



Tiempo de ocio y actividades extraescolares

Los niños tienen cada vez más programado su tiempo libre.

Además de los horarios escolares, alargados en muchas ocasiones por los desplazamientos, cuando finalizan las clases los niños están apuntados a numerosas actividades extraescolares: música, deportes, actividades creativas, idiomas * En el recreo de comedor puede haber actividades programadas, al igual que durante los sábados y las vacaciones.

Estas actividades facilitan que, por un lado, las familias puedan compaginar la vida laboral con el cuidado de los hijos ya que los niños están más tiempo al cuidado de la escuela o del lugar donde realizan las actividades. Por otra parte los niños tienen una gran capacidad de aprender y se entusiasman con nuevas actividades a las que también acuden sus amigos.

Sin embargo, en muchas ocasiones, las actividades se convierten en obligaciones en las que el nivel de exigencia es incluso mayor que el de la escuela. Así, los deportes se convierten en actividades de competición donde el que no lo hace bien queda excluido. Otras actividades, como los idiomas y la informática, se realizan con la finalidad de mejorar sus salidas profesionales en el futuro, y hay que esforzarse y hacerlo bien.

El tener muchas actividades extraescolares puede conllevar que los niños tengan menos tiempo de ocio. Al final del día pueden llegar a casa cansados y apenas tener tiempo para jugar con sus juguetes o con sus amigos, sin la posibilidad de organizar ellos mismos sus propias actividades, algo que puede ser tan educativo como una actividad programada decidida por los padres. También necesitan tiempo para hablar con su familia y contar cosas que les han ocurrido en el colegio.

¿Qué hay que tener en cuenta al organizar las actividades extraescolares?

Los niños pequeños, menores de 6 años, tienen mucha actividad jugando y no precisan demasiada organización.

En el caso de que sea necesario organizar algún tipo de cuidado fuera de la escuela o en vacaciones no hay que olvidar:

1. Que tengan **tiempo para jugar**, y que la supervisión de los cuidadores no se convierta en una planificación continua.
2. Que las actividades estén orientadas a moverse, interaccionar con otros niños, aprender y no a conseguir resultados y competir.
3. Que sean apropiadas para la edad, que el niño quiera ir, y que no supongan una sobrecarga en su agenda escolar.
4. Que al **llegar a casa tengan tiempo para descansar**, lo que puede implicar no hacer nada, o ☐☐☐☐☐☐☐☐ que puede ser una actividad muy necesaria.

Los más mayores pueden disfrutar al realizar otras actividades, cuya elección dependerá de los gustos, la personalidad del niño, y las posibilidades del entorno.

En resumen, es conveniente que las actividades sean apropiadas para cada edad, que el niño disfrute en ellas,

que no le impidan tener tiempo de descanso y de juego sin organizar, y que no se conviertan en una obligación más del día a día.

Artículo publicado el 22-8-2011, revisado por última vez el 8-7-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/tiempo-ocio-actividades-extraescolares>