

Instituto  
Thomas Jefferson



# Arte y deporte

## Aliados perfectos para la educación de tus hijos: arte y deporte

La edad en la que están tus hijos, viven una etapa importante en la que toman decisiones, búsqueda de su identidad, de pertenecer a algún grupo y entender su forma de relacionarse con otros. Entre tantos pensamientos, resulta importante hacer uso de herramientas poderosas para su crecimiento social y gestión emocional.

El arte y el deporte son dos maneras de encontrar estabilidad, ya que ambos muestran beneficios físicos, emocionales y sociales. El arte fomenta la creatividad, imaginación, desarrollo del pensamiento y expresión personal. El deporte resulta benéfico por el hecho de moverse y generar felicidad al hacerlo.

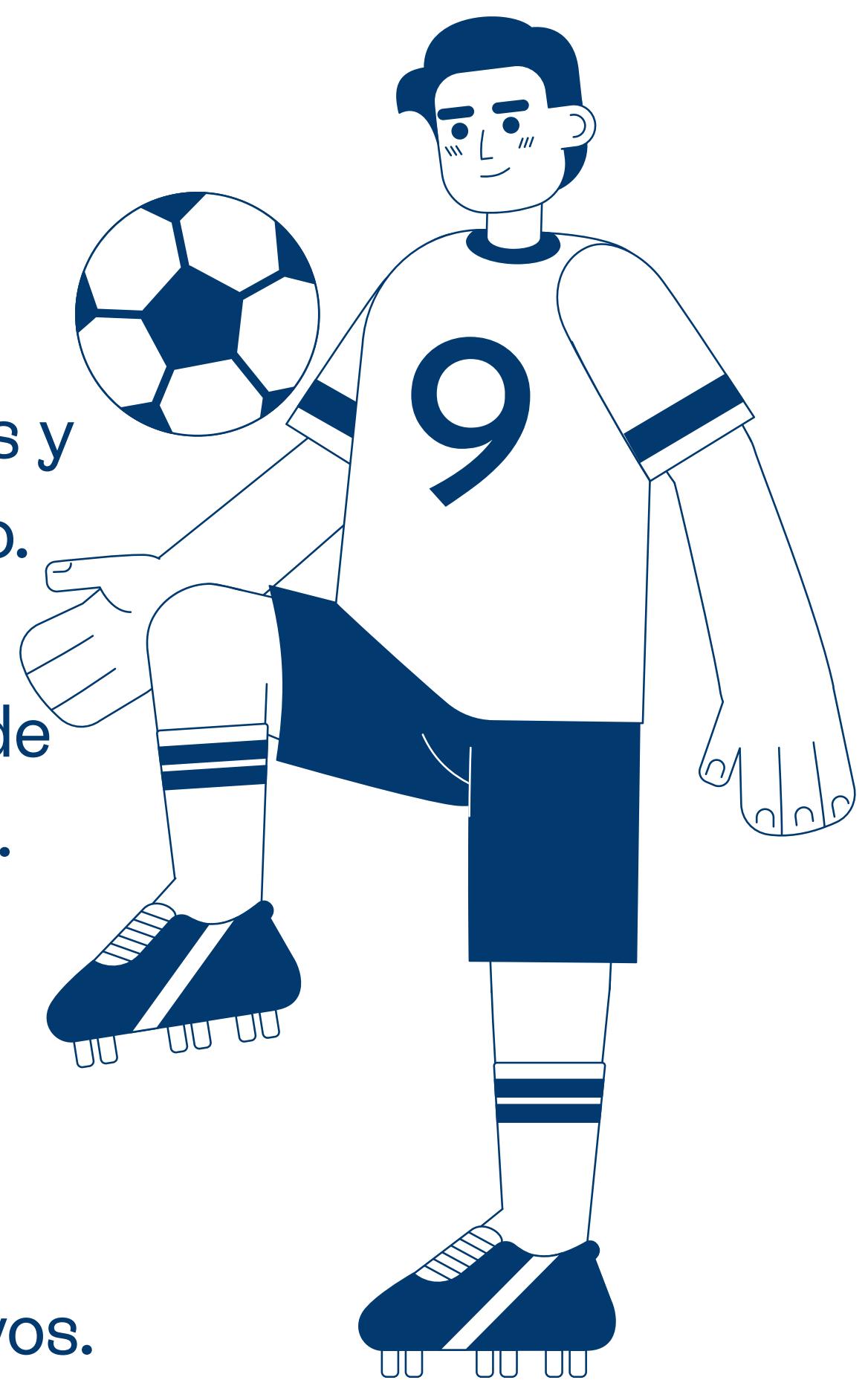
Entre las ventajas de acercar el arte a tus hijos de preparatoria están:

- ✓ Mejora la concentración, es decir, pueden enfocarse o poner más atención por más tiempo en lo que es importante.
- ✓ Favorece la expresión de sus emociones, sentimientos y pensamientos en general.
- ✓ Es una forma sana de transmitir lo que quiere decirle a otros.
- ✓ Concluir alguna actividad que involucre arte, les hace sentir orgullo y seguridad.
- ✓ Se vuelven críticos al momento de disfrutar algún momento que se relacione con arte como: baile, cine, pintura, etc. Son capaces de dar mejores opiniones.



En cuanto al deporte, estas son algunas de las ventajas de impulsarlos a realizarlo:

- ✓ Mejora su condición física, se sienten más fuertes y es posible prevenir enfermedades comunes al realizar ejercicio de manera regular.
- ✓ Conocen la manera de ser disciplinados y los resultados que eso les trae a futuro.
- ✓ Pueden comunicarse mejor, al hacer actividades en equipo, saben la forma de pedir lo que necesitan y aceptar ayuda.
- ✓ Son más felices al practicar algún deporte, ya que se liberan endorfinas que los hacen sentirse mejor.
- ✓ Se vuelven más responsables, cumplen horarios y se fortalecen hábitos positivos.



Ahora te compartimos algunas recomendaciones para que juntos puedan compartir momentos de deporte y arte:

- 🚩 **Inscribirse a cursos.** Existe una gran variedad de cursos para aprender sobre dibujo, cerámica, madera e incluso fotografía. Elijan algunos que sean amigables con sus horarios y momentos para compartir.
- 🚩 **Visiten museos.** Revisen la oferta de actividades que tienen cerca de su localidad, asistan a exposiciones que sea de su agrado y disfruten el recorrido.



- 🚩 **Asistan a conciertos.** Actualmente existe gran oferta de conciertos, pueden elegir alguno al que nunca hayan ido y que tenga que ver con algún género musical: jazz, ópera, etc.
- 🚩 **Tengan un proyecto en casa.** Hagan equipo para restaurar un mueble, pintar una pared o hacer un mural familiar en casa.
- 🚩 **Asignen una mañana del fin de semana para hacer deporte.** Pueden inscribirse a una caminata o carrera.
- 🚩 **Hagan retos saludables.** Propónganse metas semanales de alimentación o ejercicio y lleven un récord de todos.



Como puedes ver, existen muchas maneras de acercarte al arte y el deporte. La sugerencia es que primero lo hagas tú, que experimentes hacer alguna de las actividades, que vivas el momento de pintar, dibujar, cantar y hacer actividad física.

Igual que para tus hijos, si no es algo que hagas comúnmente, te costará trabajo saber qué hacer o cuándo hacerlo, la solución es: intentar. ¡Solo hazlo! Elige una actividad a la vez y ve combinando entre arte y deporte, descubre cómo te sientes y qué tipo de actividades son las que más le gustan a tus hijos para que a partir de lo que haces, puedas fomentar arte y deporte, que como ya vimos trae grandes beneficios.

Para nosotros el bienestar integral de tus hijos incluye el que se sienten acompañados, felices y gestionen sus emociones. El arte y el deporte son parte del bienestar de las personas, son herramientas que les ayudan a sentirse bien y continuar con sus estudios, además se fomentan habilidades de liderazgo que son necesarias para su siguiente nivel educativo.





Part of **iSP**