

## Vacaciones escolares

EDUARDO SANDOVAL-OBANDO  
Investigador IIDS - Universidad Autónoma de Chile

Señor director:

La salud mental es esencial para el desarrollo integral de niños y adolescentes, tal como lo destaca UNICEF. Por ello, las vacaciones escolares representan una valiosa oportunidad para promover su bienestar físico y cognitivo-emocional.

Un paso clave en ese sentido, es establecer rutinas de sueño consistentes. Dormir lo suficiente mejora el equilibrio emocional y el rendimiento cognitivo. También es crucial regular el uso de dispositivos móviles, promoviendo un equilibrio que combine actividades digitales significativas con interacciones familiares y sociales.

Las actividades al aire libre, como caminatas, deportes recreativos o visitas a parques, reducen el estrés, mejoran el estado de ánimo y fortalecen la conexión con la naturaleza. El tiempo compartido en familia, a través de juegos, proyectos de arte y creatividad o preparación de comidas, refuerza los vínculos emocionales y crea recuerdos duraderos. Equilibrar actividades estructuradas con tiempo libre no planificado permite a los niños relajarse, compartir con pares y recargar energías sin la presión de horarios. Este enfoque no solo mejora la experiencia vacacional, sino que también fomenta hábitos saludables y de resiliencia, garantizando que regresen a clases con confianza y energía renovada.

Aprovechemos esta oportunidad para priorizar el bienestar de nuestros hijos y ayudarlos a hacer la transición al nuevo año con una vitalidad y una confianza renovada, valorando los esfuerzos, logros y aprendizajes acumulados durante el año.