

La importancia de mantener ciertas rutinas

MARÍA IGNACIA DÍAZ

Directora de Carrera de Terapia Ocupacional, UDLA, sede Viña del Mar

Las vacaciones de verano son un período anhelado por niños, niñas, adolescentes y sus familias. Esta época representa una oportunidad para romper con la rutina escolar y disfrutar de actividades recreativas, descanso y diversión. Sin embargo, la ausencia de una estructura que proporcione estabilidad puede impactar significativamente en el bienestar físico, emocional y social de la infancia y adolescencia. Mantener ciertas rutinas, aunque con mayor flexibilidad que durante el año escolar, es esencial para que las vacaciones sean un periodo enriquecedor y saludable.

Hay algunos elementos que son esenciales para incorporar en una rutina de verano equilibrada: el juego, cuidado personal, participación social y en actividades domésticas, tiempo de ocio y descanso.

Una estrategia útil para estructurar la rutina en casa es crear un calendario familiar o una lista de tareas que contemple las actividades del día. Para los niños más pequeños, es recomendable usar estímulos visuales que faciliten la comprensión y organización de las tareas. Además, incluir un espacio para hacer una lista de verificación puede ser especialmente valioso para ir observando las actividades

realizadas. A modo de incentivo, se puede establecer una recompensa al finalizar la semana, como salir a un lugar favorito, elegir un menú o disfrutar una película en familia. Estos estímulos no necesariamente deben implicar gastos, sino reforzar el valor de compartir tiempo con seres queridos.

Las rutinas proporcionan estabilidad y previsibilidad, generando un entorno seguro para los niños. Saber qué esperar les permite manejar mejor sus emociones, reduciendo el estrés y la ansiedad. Además, contribuyen al desarrollo de la autonomía, ya que los niños aprenden a organizar su tiempo y asumir pequeñas responsabilidades, fortaleciendo su autoestima y habilidades de gestión.

Por el contrario, su ausencia puede tener efectos adversos. Alteraciones en el sueño y aumento de la irritabilidad son algunas de las consecuencias más comunes.

Asimismo, puede dificultar la transición al ritmo escolar, provocando estrés en los niños y sus familias al final del verano.

Establecer una rutina no significa limitar la espontaneidad, sino garantizar que el tiempo libre sea una oportunidad para fortalecer el bienestar integral de los niños y niñas, al mismo tiempo que se promueve una convivencia familiar armoniosa.