

Rutinas en vacaciones: libertad con estructura para el bienestar infantil

Las vacaciones son un tiempo esperado para las familias, porque hay días libres de horarios escolares, mañanas sin prisas y tardes sin tareas. Sin embargo, para los niños, este tiempo de descanso no debería significar la ausencia total de estructura. Ellos necesitan algo de regularidad, incluso en este periodo. Encontrar un equilibrio entre la libertad y ciertas rutinas básicas es fundamental para su bienestar físico, emocional y social.

Considerar una rutina flexible ofrece muchos beneficios. Es importante mantener hábitos saludables, por ejemplo, horarios regulares de sueño y alimentación, ya que son esenciales para el desarrollo infantil. Además, proporciona una sensación de seguridad al ofrecer algo de previsibilidad en medio de la espontaneidad diaria.

Algunas estrategias que los adultos pueden aplicar incluyen fomentar un des-

canso adecuado manteniendo horarios regulares para dormir, incluso durante las vacaciones, ya que un buen tiempo de reposo contribuye tanto al desarrollo físico como al equilibrio emocional de los niños. Es importante planificar momentos de juego libre y estructurado, considerando que el juego es el lenguaje natural de la infancia y debe ocupar un lugar privilegiado. Alternar actividades espontáneas, como ir al parque o jugar en el patio, con actividades planificadas, como manualidades o juegos de mesa, ayuda a equilibrar la creatividad y la socialización.

También es fundamental reforzar hábitos saludables, como lavarse las manos antes de comer, mantenerse hidratados y elegir meriendas saludables; además, involucrar a los niños en la preparación de sus comidas puede transformar esta rutina en una actividad educativa y divertida. Asignar pequeñas responsabilidades en casa como recoger juguetes, poner la mesa o cuidar plantas, fomenta la autonomía y el sentido de pertenencia, adaptándose a su edad y sus habilidades. Finalmente, crear un calendario visual semanal con actividades claves, como tardes de lectura, visitas al



Jennifer Ruiz Directora Carrera de Educación Parvularia Universidad de Las Américas

zoológico o días de cine en casa, puede entusiasmarlos y brindarles una sensación de control sobre su tiempo y anticiparte a ciertas actividades.

Las vacaciones son, en esencia, un tiempo de conexión con la familia. Al proporcionar a los niños una rutina que combine descanso, juego y pequeñas responsabilidades, no solo les damos días memorables, sino también aprendizajes valiosos para la vida. La verdadera magia de estos días está en encontrar un equilibrio entre la libertad de explorar y la comodidad de lo predecible.