

Link: <https://www.elcalbucano.cl/2022/07/que-hacer-y-que-no-hacer-con-los-ninos-durante-las-vacaciones-de-invierno/>

Comenzaron las vacaciones de invierno y muchos padres deben estar pensando qué hacer con los niños durante estas semanas para mantenerlos entretenidos y si es necesario o no desconectarlos completamente de los quehaceres escolares para que puedan descansar. Jessica Durán, académica de la Carrera de Pedagogía en Educación Diferencial de UDLA Sede Viña del Mar, comenta que es importante considerar que las vacaciones están pensadas para tener un cambio o quiebre en las rutinas propias del contexto escolar, por lo que no es aconsejable que los niños realicen labores académicas en este periodo.

“Lo recomendable es desconectarse, reponer energías y buscar formas de ocupar el tiempo sin pensar en los estudios, pues esto traerá una serie de beneficios para nuestro bienestar, como permitir que el cuerpo se recupere del cansancio acumulado, mejorar la memoria y las funciones cognitivas, además de incrementar la creatividad”, dice educadora. ayudar en casa, a compartir con la familia y amigos.

“Es de suma importancia retomar actividades familiares, es el momento de afianzar estos lazos y hacerlo de forma entretenida, por ejemplo, involucrando a los pequeños y jóvenes en las dinámicas de la casa, elegir el menú diario o semanal para cocinar juntos, además de organizar tiempo para ver películas, realizar actividades al aire libre como caminatas, andar en bicicleta, patines.

Para entretenerse en las tardes de frío y seguir cuidando nuestra salud, tener juegos de mesa para compartir con sus familiares cercanos y amigos”.  
Qué hacer durante las vacaciones:  
– Dormir y descansar mucho.  
– Compartir en familia, utilizar juegos de mesa.  
– Jugar con amigos o conocer nuevos amigos.  
– Montar un jardín o plantar hierbas medicinales o aromáticas para cocinar.  
– Asistir a actividades culturales o al aire libre.  
– Organizar tardes de películas o karaoke.  
– Asumir actividades domésticas, como elegir el menú o preparaciones para la hora del té.  
Qué cosas no hacer:  
– Descuidar las horas de descanso.  
– Permitir que estén todo el día frente a la pantalla (cualquier tipo).  
– Obligar a los niños o jóvenes a realizar cualquier tipo de acciones.  
– Descuidar las horas y el tipo de alimentación.  
– No destinarles tiempo para compartir con ellos.  
– No escuchar sus sugerencias o preferencias.  
– Llevarlos al mall o a lugares encerrados para entretenerse.

