

Fecha: 16-09-2024  
 Medio: Diario Concepción  
 Supl.: Diario Concepción  
 Tipo: Noticia general  
 Título: **Integra y Junji: recomiendan cuidar alimentación y horas de sueño en niños durante Fiestas Patrias**

Pág.: 9  
 Cm2: 803,5  
 VPE: \$ 965.803

Tiraje:  
 Lectoría:  
 Favorabilidad:

8.100  
 24.300  
 No Definida

### Cuidar porciones acordes a la edad

de los niños es una de las recomendaciones, además del cuidado de los tiempos de sueño que requieren.

### Dentro del cuidado socioemocional

está también proteger a los más pequeños del hogar de ambientes de alto consumo de alcohol, y aprovechar el tiempo disponible para realizar actividades en familia.

Cecilia Bastías Jerez  
 cecilia.bastias@diarioconcepcion.cl

La invitación a incluir a los niños y niñas en los próximos días de celebraciones, es un llamado que realizan desde las instituciones encargadas de la educación de las infancias a través de la Fundación Integra y la Junta Nacional de Jardines Infantiles (Junji).

Desde el punto de vista de Karina Villarroel, directora Regional de Fundación Integra Biobío, es importante contemplar que cada familia tiene sus propias formas de celebrar, por lo que lo que es importante que durante estos días festivos se busquen espacios para compartir con niñas y niños, haciendo actividades que permitan a todos los integrantes de la familia participar. "Poniendo especial atención en el bienestar, cuidado y seguridad de niñas y niños. Así, al finalizar esta celebración tendremos la certeza de haber disfrutado un grato momento sobre el que atesoraremos lindos recuerdos", dijo.

Es relevante tomar estos días como una oportunidad para compartir en familia espacios que en general son escasos. "Aprovechando de realizar actividades que cotidianamente no realizamos", resaltó.

Hay algunas recomendaciones que son importantes de seguir en torno a la alimentación y sueño. "Debido a que tendremos una gran variedad de menús que pudieran resultarles apetitosos a niñas y niños, debemos resguardar que no exista un excesivo consumo de alimentos que no se ingieren cotidianamente", afirmó Villarroel. De esa forma se podría exponer a los niños a malestares y sugirió cautela del consumo de alimentos en porciones acorde a su edad.

"Debemos intentar que las celebraciones no alteren de manera importante los horarios de descanso de niñas y niños, ya que esto podría favorecer que experimenten



FOTO: CAPTURA DE IMAGEN

LLAMARON A DISFRUTAR DE ACTIVIDADES EN FAMILIA

# Integra y Junji: recomiendan cuidar alimentación y horas de sueño en niños durante Fiestas Patrias

**Otra situación que es importante de evitar, según Integra, es que los niños y niñas se vean expuestos a ambientes de alto consumo de alcohol ya que los puede confundir, normalizando este tipo de conductas a futuro.**

malestar, irritabilidad o hipersensibilidad, estados y reacciones que a veces son difíciles de acompañar por parte de las y los adultos", estableció la directora de Integra Biobío.

Como acotación sumamente, ex-

puso Karina Villarroel que es importante que niñas y niños no se vean expuestos a situaciones donde haya alto consumo de alcohol. "Esto puede confundirlos, asustarlos o contribuir a normalizar su consumo, lo cual no contribuye a

su bienestar y desarrollo socioemocional", advirtió.

Desde la Dirección Regional Biobío de la Junji, María Verónica Rojas-Murphy, subdirectora de Calidad Educativa, planteó que "la enseñanza de hábitos saludables no es sólo una tarea diaria en los jardines infantiles, sino que también debe extenderse a los momentos de celebración, como nuestras Fiestas Patrias".

Es en estas instancias donde las familias tienen la oportunidad de reforzar lo que los niños y niñas aprenden. "Integrando alimentos nutritivos de manera divertida y atractiva. En Junji, queremos que cada familia viva estas fiestas con alegría, pero también con conciencia, promoviendo una alimentación equilibrada que fortalezca su salud y bienestar".

En tanto, Leodan Zapata, director Regional Junji Biobío, señaló que "las Fiestas Patrias son una oportunidad inigualable para disfrutar de nuestras tradiciones y compartir en familia. Sin embargo, en JUNJI queremos que esa celebración se haga de manera consciente, especialmente pensando en la salud de nuestros niños y niñas".

Siguiendo unas simples recomendaciones, como planificar las comidas o preferir opciones más saludables, expuso el director de Junji Biobío. "Podemos asegurar que nuestras celebraciones no sólo sean alegres, sino también seguras. Cuidar de la alimentación y promover la actividad física son gestos que demuestran el cariño hacia nuestros seres queridos, y queremos invitar a todas las familias a sumarse a esta iniciativa", estableció Zapata.

### 18 en educación parvularia

Durante el periodo anterior a las Fiestas Patrias, los equipos educativos realizan una planificación previa para enfocar sus contenidos al mes de Septiembre, respondiendo a la pertinencia de sus entornos y el rescate de su cultura. Es así, como en los jardines infantiles, salas cuna y modalidades no convencionales, se realizan algunas de las actividades relacionadas a los juegos tradicionales, comidas típicas e instancias de celebración con la participación de las familias. "Asimismo, algunas comunidades educativas son invitadas a participar de actividades culturales en sus localidades. Además, en el caso de jardines infantiles con niños migrantes, se invita a participar de estas celebraciones con las tradiciones de su cultura", comentó Karina Villarroel, directora regional de Fundación Integra.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce contacto@diarioconcepcion.cl