

# Entregan recomendaciones para vacaciones de invierno

Para los niños, niñas y adolescentes, las vacaciones de invierno es uno de los momentos más esperados del año, porque tienen la posibilidad de tener tiempo libre, descansar y dedicar tiempo en lo que les gusta.

Claudia Rodríguez, Jefa de Carrera de Educación de Párvulos UCSC, destacó que "lo importante y necesario para ellos es desconectarse para descansar, hacer cosas nuevas, diferentes y pasar más tiempo con la familia; ese tiempo muchas veces escaso, debido a las largas jornadas escolares los niños tienen poco tiempo para disfrutar con sus familiares y este es un momento ideal muy necesario para fortalecer los lazos y apegos y para reunirse con ellos para mantenerse entretenidos y conectados entre sí".

Respecto a si estudiar o no en las vacaciones, la académica explicó que "no se deben reforzar con tanta intención los contenidos escolares, donde hay que entender que estas vacaciones son en un corto periodo de tiempo para que ellos puedan descansar de las exigencias del colegio".

## Actividades

Los padres pueden ser más conscientes y permitir que

sus hijos descansen, disfruten y se dediquen a pasatiempos que los distraigan de su época escolar y los conecte con ellos mismos, teniendo la posibilidad de reconstruir nuevos espacios de convivencia y sentido.

La experta indicó que "en el caso de elegir estudiar, los contenidos escolares no deben realizarse de forma obligatoria, sino que de una forma didáctica y utilizando diversas estrategias, principalmente a través del juego".

De todas maneras, se pueden realizar actividades educativas recomendadas para mantener a los niños aprendiendo durante las vacaciones de invierno como visitas a diferentes lugares de la ciudad incluyendo museos, parques, juegos en plazas, que por lo general son gratuitos.

"También realizar otras actividades que impliquen movimiento como caminar, saltar, moverse; en general evitar el sedentarismo. Con respecto a la alimentación, que esta sea adecuada a la edad, variada y rica en frutas y verduras. No olvidar que la salud mental también debe cuidarse y esto implica buscar actividades que nos hagan sentir y estar bien", cerró Rodríguez.

FOTO: REFERENCIAL / UCSC

