

# ¿Qué hacer en vacaciones?

POR PROF. FELIPE VÁSQUEZ MOYA  
DR. EN EDUCACIÓN, MÁSTER EN EDUCACIÓN

Como cada año escolar tiene un inicio y un fin, las vacaciones representan una oportunidad para compartir tiempo en familia y fomentar el desarrollo integral de los niños y niñas. Pero ¿qué podemos hacer durante este periodo? Las respuestas son múltiples, pero hay ciertos factores esenciales que debemos tener en cuenta para garantizar un desarrollo equilibrado.

## 1. MANTENER HORARIOS ORGANIZADOS:

Aunque los horarios cambian durante las vacaciones, es esencial establecer nuevas reglas adaptadas al periodo, negociadas con los hijos dependiendo de su edad y madurez. Estas reglas ayudan a mantener un orden necesario, evitando la errónea idea de que las vacaciones son un tiempo sin límites. Además, regular los horarios fomenta hábitos saludables como un sueño reparador, clave para el desarrollo físico y cognitivo.

El sueño adecuado es fundamental para la regeneración física, la consolidación de la memoria y el equilibrio emocional. Las diferentes etapas del sueño (NREM y REM) contribuyen a estos procesos, por lo que garantizar una cantidad suficiente de horas, según la edad, es vital durante las vacaciones.

## 2. SUPERVISAR EL USO DE PANTALLAS:

El uso excesivo de pantallas, como celulares, tablets o computador, tiene consecuencias negativas comprobadas por la neurociencia. Una exposición prolongada puede alterar el desarrollo de la corteza prefrontal, área responsable de la gestión de responsabilidades y toma de decisiones. Además, actividades como el uso de redes sociales (TikTok o Instagram) generan descargas constantes de dopamina, lo que puede dificultar la capacidad de experimentar satisfacción en actividades cotidianas en el mundo real no virtual, esta descarga en algunos casos solo se puede lograr con sustancias ilícitas. Por ello, es importante establecer límites claros y supervisar el tiempo frente a monitores.



## 3. FOMENTAR RESPONSABILIDADES Y RESILIENCIA:

Asignar pequeñas responsabilidades a los niños, como poner la mesa, hacer la cama o alimentar a las mascotas, fortalece valores como la disciplina, la autonomía y la responsabilidad. Estas tareas deben ajustarse a su edad y madurez, reforzando las consecuencias positivas o negativas de cumplirlas. Asimismo, inculcar resiliencia y fortaleza mental es clave para que enfrenten los desafíos del futuro con éxito.

## 4. REFORZAR EL CARIÑO INCONDICIONAL:

Finalmente, nunca debemos olvidar la importancia del cariño incondicional. Expresar frases como 'te quiero', 'eres importante' o 'si te caes, nos levantaremos juntos' refuerza la autoestima y el vínculo emocional con nuestros hijos. En un mundo tan tecnologizado, un poco de humanidad puede marcar una gran diferencia.