

COLUMNA

María José Munizaga Pizarro, académica de Psicopedagogía,
UNAB sede Viña del Mar

Desconectar para conectar

Las vacaciones sin duda son un momento muy esperado para los niños, niñas y adolescentes (NNA). Es un tiempo de desconexión de la rutina diaria, para iniciar una conexión familiar y recreativa. Es un descanso cognitivo, pues por unos días pueden alejarse de las responsabilidades cotidianas, a los horarios, a los hábitos de estudio, en dónde nuestra mente logra tomar en esta pausa, un descanso. Cuando se inicia el descanso la mente y cuerpo se relaja, lo que permite reducir el estrés, se potencia la concentración, mejorándola; todo esto ocurre, producto de esta pausa en la intensidad de la vida cotidiana que se lleva. En los más pequeñitos (preescolares) su día a día se centra en el juego. Es importante, en este descanso cognitivo o periodo de vacaciones, potenciar esas áreas y dar continuidad al juego en familia (a través del juego de roles, juegos de mesa, entre otros). Se recomienda realizar actividades en casa co-

mo: cocinar y tardes de cine. Asimismo, se puede explorar la naturaleza, salir a recorrer lugares típicos de la ciudad o si está la posibilidad de viajar; conocer otros lugares y sus costumbres. Mediante paseos en familia se pueden visitar museos, librerías, asistir a espacios que fomenten y promuevan la creatividad. También otras alternativas son participar de talleres de invierno, estos pueden ser de, manualidad, deporte, cocina. Es importante entregarles espacios distintos para desconectar, ya que les permitirá volver a clases y conectar con alegría, disposición, con una mente renovada y con nuevas redes a nivel cerebral que potenciarán sus habilidades.

Los niños de enseñanza básica ya mantienen un ritmo cotidiano un poco más agitado, sus responsabilidades académicas incrementan y la exigencia también. Para ellos el juego sigue siendo esencial, además el poder compartir con amigos. Por lo que,

es fundamental en esta desconexión conversar y recibir sus sugerencias para en conjunto armar panoramas que sean de su interés, pues esto lo hará significativo y enriquecedor. Los niños y niñas buscan explorar y conocer nuevos deportes, disciplinas; viajar o salir a algún lugar nuevo de la ciudad. Acá nuevamente énfasis en el construir desde el interés, pues eso enriquece las experiencias. Recomiendo estar en familia, descansar de levantarse temprano, visitar museos, revisar panoramas dentro de la ciudad para las vacaciones y/o de ciudades cercanas. Sin duda con niños y niñas de este grupo etario, salir de la rutina en lo que respecta a las clases escolares, despierta en ellos un descanso cognitivo. Los invito a buscar panoramas para disfrutar en familia y conectar desde esa dinámica, del disfrutar y valorar los intereses de sus hijos e hijas desde la propia realidad.