

Y ojalá sin exceso de pantallas

# Las claves para aprovechar las vacaciones de invierno en familia

Patricio Moraga Vallejos

Expertos en educación y psicología infantil entregan una serie de estrategias y “recetas” para compartir tiempo de calidad

**E**l Ejército Rojo avanza por Europa. Derrota al Ejército Blanco y toma posesión de dos territorios. No, no es el relato de una ofensiva de las fuerzas militares rusas sobre Ucrania, es algo mucho mejor, es el Ataque, el popular juego de salón de los años '80 para grandes y chicos y que demanda estrategia y también por cierto, suerte -si es que ésta existe- con los dados. No es el único juego. Hay muchos más: la Batalla Naval, el clásico Metrópoli, el ajedrez, el infaltable juego de cartas o bien el retro Ludo, entre tantos otros. Todo sirve para pasar unas horas agradables, en familia, con los amigos, y que bien pueden cobrar vigencia en las recién inauguradas vacaciones de invierno para los escolares, intentando quitarle terreno al uso individual y excesivo de pantallas ya sea de los teléfonos celulares, Tablet o iPad. Parece ha-



**Un juego de cartas puede ser una buena excusa para compartir tiempo de calidad en familia en estas vacaciones de invierno.**

ber consenso en ello. No es fácil dejar estos aparatos, pero suele haber acuerdo en la importancia de intentarlo. Para Susana Campos, Psicóloga Infanto Juvenil del Centro Psicología Aplicada de la Universidad de Talca, las vacaciones son el momento ideal para reforzar nuestros lazos familiares pasando tiempo de calidad juntos. “Por tanto, durante las vacaciones de invierno es recomendable privilegiar las interacciones cara a cara con familia y amigos. Esto significa visitar familiares, hacer paseos cortos, disfrutar comidas juntos, o pasar un rato de juego

con los pequeños”, señala.

Si bien la sugerencia general es dejar de lado parcialmente las pantallas de celulares y consolas, indica que sólo se desaconseja el uso individual de las pantallas, es decir, estar cada uno centrado en su propio celular y no interactuar con el resto. “Pero, por ejemplo, si la familia se junta a ver una película, es un uso apropiado de una pantalla, ya que la actividad fomenta la creación de un momento entretenido en familia. Lo mismo ocurre si los niños o padres e hijos juegan en conjunto un videojuego cooperativo”, comenta.

Al respecto, advierte que no es recomendable prohibir totalmente el uso de dispositivos a los chicos, sobre todo a los adolescentes, quienes querrán permanecer en contacto online con sus amigos del colegio durante este periodo. “Esto es sano para ellos, mientras no sea todo el día. La clave está en tener cierto equilibrio entre el tiempo que pasan con pantallas y el tiempo que pasan con familia”, insiste. En este sentido, la clave está en el tiempo de calidad en familia, más que la cantidad de actividades que se realicen juntos. “Esto significa poder dejar

de lado las preocupaciones y requerimientos del trabajo y colegio completamente durante este periodo. Es decir, dentro de lo posible no hacer tareas escolares, no responder llamadas ni mails del trabajo, ni estar constantemente pensando en lo que tendré que hacer una vez que vuelva a la oficina o sala de clases. De este modo, nos podemos concentrar en disfrutar al máximo el tiempo que compartamos con nuestros seres queridos”, sostiene.

### Jugar más

Por su parte, Jaime Balladares, académico de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica de Chile e investigador adjunto del Núcleo Milenio para la Ciencia de Aprendizaje (MiNSoL), señala que los datos recientes muestran que el uso excesivo de las pantallas sin regulación tiene efectos nocivos, particularmente para los niños pequeños. “Puede provocar ansiedad, nerviosismo y promover conductas cercanas a las que experimentan personas con dependencia. Por el contrario, lo que deberíamos fomentar es que se pueda compartir tiempo de calidad en familia, y esto es una actividad a la que activamente hay que dedicarle tiempo”, enfatiza.

Por lo mismo, sostiene que el juego reglado, por ejemplo, los juegos de mesa, parecen ser una alternativa que solo trae beneficios para los niños y los adultos que participan.

“Nuestros datos a la fecha muestran que nuestros niños suelen jugar poco. No juegan en la escuela, ni tampoco en sus casas. En nuestras implementaciones de juego, no ha llamado mucho la atención que una actividad simple como tomar turnos para jugar, es vivenciada por los niños como una experiencia ajena y extraña, y esto simplemente da cuenta que desafortunadamente los niños no están jugando”, destaca.

Asimismo, Balladares afirma que, por ejemplo, el juego colaborativo permite que los niños puedan participar con sus padres o familiares como iguales, sin miedo a equivocarse. “Esto es tremendamente útil y necesario no solo para aprender, sino también para fortalecer vínculos en un espacio simulado y que de manera más evidente promueve situaciones nutritivas para todos”, apunta.

### Predicar con el ejemplo

En tanto, la Dra. Sandra Castro Berna, académica de la Escuela de Educación Parvularia de la Universidad Católica del Maule (UCM) en Curicó, afirma que las vacaciones se traducen en una instancia para los acercamientos tan necesarios para niños y niñas pequeños, que merecen ser escuchados con atención.

“A corta edad los niños(as) son sensi-

bles observadores y necesitan de modelos que le ayuden a apropiarse de sus roles, funciones, conductas o comportamientos en general”, dice.

Otro punto relevante -advierte- es que el adulto pueda cumplir un papel formador en el uso con responsabilidad de las pantallas (celular, tablet, computador, televisor, etc.) ya que las “pantallas” están mediando las prácticas sociales, y si el adulto las usa delante de los pequeños, ejerce una fuerte influencia de manera indirecta.

“Estas vacaciones podrían ser el momento para enseñar a los hijos(as) a planificar su tiempo, y regular el uso de las “pantallas”, para no abandonar otras actividades absolutamente necesarias para el desarrollo integral de los niños(as). Evitar el aislamiento social, ya que cada vez se tiene menos contacto con otras personas, pares, familiares o amigos, por permanecer conectados. Es importante que les ayudemos a diferenciar entre ficción y realidad”, profundiza.

En todo caso, lejos de demonizar las “pantallas”, el buen uso de éstas puede

el impacto positivo y las experiencias conseguidas”, plantea.

### Tips para las vacaciones

Al momento de pensar en ciertos tips o recomendaciones para aprovechar el tiempo de vacaciones de invierno, Jaime Balladares propone tres ideas. La primera, recordar juegos antiguos y compartirlos con los niños, quienes -dice- saben poco de sus padres y muy poco respecto a qué jugaban a esas edades. “Traer a colación antiguos juegos, puede ser una instancia novedosa y divertida para fortalecer el vínculo entre padres/familiares y sus hijos/as”, indica.

En segundo lugar, plantea desarrollar juegos de rol. “En edades tempranas, los niños y niñas disfrutan mucho de asumir roles. Para esto la imaginación y el absurdo son aspectos claves”, manifiesta.

De igual modo, expone que “recordar y narrar cosas del pasado y de lo que esperamos del futuro: narrar acciones, del pasado y del futuro no sólo provo-

Esto puede ser incluso un viaje muy pequeño a una zona rural cercana”, indica.

Asimismo, releva la importancia de respetar los espacios de los hijos. “Puede que los niños y adolescentes quieran pasar un tiempo solos, o juntarse con sus amigos, y no pasar tanto tiempo con sus padres. Esto es especialmente común en adolescentes. Es importante respetar que, en ocasiones, los chicos no quieren pasar mucho tiempo con sus padres; no los fuerce a que compartan con sus padres o familiares repetidamente”, afirma, agregando que “nuevamente, el equilibrio es fundamental: pueden pasar tiempo solos o con amigos, mientras también pasen algo de tiempo con familia”.

En tanto, Sandra Castro enfatiza en la importancia de estimular la imaginación y creatividad en los menores. “Entre las razones para estimularlas continuamente, están los aportes a las habilidades de tipo creativas o a talentos, ventajas al potenciar la inteligencia, fomentar la curiosidad por las cosas o eventos, a asumir diferentes tipos de retos lo que les motivará y subirá su autoestima cuando los logren resolver y, además, evitar el aburrimiento o tiempos muertos”, dice.

Asimismo, postula algunas acciones concretas como facilitar herramientas y materiales para jugar a construir o crear diferentes mundos, artefactos, reproducciones de juguetes o inventar nuevos e incluso crear diferentes ambientes. Y para ello resulta de gran ayuda, juntar en una caja elementos reciclados como tubos de papel higiénico, vasos de yogurt, cajas de té, caja de pasta de dientes, botellas plásticas, entre otras.

Lo aconsejable es permitirles que diseñen solos, sin sugerir o hacerles el trabajo, sino que actúen con libertad de crear y equivocarse.

También recomienda usar disfraces, confeccionándolos con diferentes materiales o improvisados.

Los momentos de juego se pueden acompañar de música, ya que ésta -expresa la profesional- actúa sobre el cerebro estimulando mayormente la imaginación, incluso los puede transportar a ambientes diferentes.

Por las noches, aconseja sustituir poco a poco la televisión por la lectura compartida de cuentos, interactuando con los niños/as, y desafiándolos con preguntas como: ¿cómo crees que es el personaje?, ¿adivina qué dijo?, ¿adivina qué hizo?, ¿qué le pasaría?, entre otras. Claramente, hay mucho por hacer para que estas vacaciones de invierno sean aprovechadas de buena manera, con tiempo compartido de calidad, y evitando por cierto, las clásicas paletas o berrinches con frases como “estoy aburrido”. Y paciencia, que esto recién comienza. ●



**El ajedrez nunca pasa de moda y bien puede ser el juego ideal para pasar tiempo en familia.**

ser un aliado y gran apoyo. “A través de las “pantallas” a una edad apropiada, se puede producir una buena alfabetización digital, incorporando a la búsqueda de información y conocimiento de otras realidades, e incluso a la iniciación por la lectura”, sostiene.

En cuanto al tiempo en familia, señala que los adultos tienen la capacidad de planificar, organizar, seleccionar, privilegiar, acomodar, improvisar y que, por lo tanto, dentro de la rutina diaria es posible implementar un horario dedicado a los hijos.

“Ahora, el trabajo en familia es compartido, los niños(as) puedan dar sus ideas de qué hacer en conjunto. Recuerde que todas las ideas han de ser bien recibidas y es importante atreverse a hacer cosas nuevas y disfrutar en familia. El tema es, ¿si mayor tiempo o mejor?, ya que la calidad de los momentos en familia se debe medir por

can emociones positivas, sino que en términos del lenguaje ayudan a los niños a conocer palabras y modos verbales, que fortalecen su desarrollo”.

Por su parte, Susana Campos destaca la importancia de llegar a acuerdos. “Consulten con todos los miembros de la familia qué les gustaría hacer durante este periodo: quizás algunos quieren unas vacaciones más relajadas, priorizando el descanso y la poca actividad. Puede que los niños más pequeños quieran muchas actividades y paseos. Es bueno conversarlo y llegar a un consenso, para tratar de cumplir las expectativas de todos”, dice.

Asimismo, propone salir de casa si las condiciones climáticas lo permiten. “El salir a pasear y estar en contacto con la naturaleza siempre es una buena idea para desestresarse. Cambiar el paisaje urbano y rodearse con árboles y verde beneficia nuestra salud mental.