

# Vacaciones escolares

La salud mental es esencial para el desarrollo integral de niños y adolescentes, tal como lo destaca Unicef. Por ello, las vacaciones escolares representan una valiosa oportunidad para promover su bienestar físico y cognitivo-emocional. Un paso clave en ese sentido, es establecer rutinas de sueño consistentes. Dormir lo suficiente mejora el equilibrio emocional y el rendimiento cognitivo. También es crucial regular el uso de dispositivos móviles, promoviendo un equilibrio que combine actividades digitales significativas con interacciones sociales.

Las actividades al aire libre, como caminatas, deportes recreativos o visitas a parques, reducen el estrés, mejoran el estado de ánimo

y fortalecen la conexión con la naturaleza. El tiempo compartido en familia refuerza los vínculos emocionales y crea recuerdos duraderos. Equilibrar actividades estructuradas con tiempo libre no planificado permite a los niños relajarse, compartir con pares y recargar energías sin la presión de horarios. Este enfoque no solo mejora la experiencia vacacional, sino que fomenta hábitos saludables y de resiliencia.

Aprovechemos esta oportunidad para priorizar el bienestar de nuestros hijos y ayudarlos a hacer la transición al nuevo año con una vitalidad y una confianza renovada.

**Eduardo Sandoval-Obando**  
Investigador