

DESCONECTAR PARA CONECTAR

Consejos para escolares en vacaciones de invierno

Alternativas. Hacer deportes, manualidades o jugar y viajar en familia, ayudarán a recargar energías.

VIÑA DEL MAR. Las vacaciones, sin duda, son un momento muy esperado por los niños y niñas de todo el país. 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 donde nuestra mente logra tomar en esta pausa, un descanso.

La académica de Psicopedagogía de la Universidad Andrés Bello de Viña del Mar, María José Munizaga, afirmó que cuando se inicia el descanso la mente y



Viajar siempre será una aventura para conocer cosas nuevas.

el cuerpo se relajan, lo que permite reducir el estrés, se potencia la concentración, mejorán-

do; donde todo eso ocurre producto de esa 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 a través del juego de roles, de mesa, entre otros”, apuntó.

La profesional recomendó realizar actividades en casa como 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 mu-

seos, librerías o asistir a espacios que fomenten y promuevan la creatividad”, aseveró.

MANTENERSE OCUPADO

María José Munizaga dijo que otra alternativa es participar de talleres de invierno, relacionados con manualidad, deporte, cocina, etc. “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 significativamente”, aseguró. Puntualizó que los niños y ni-

ñas 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”, manifestó.