

La especialista recomienda juegos para sacar a los niños de las pantallas en estas vacaciones

Neva Milicic, sicóloga: "El dominó es beneficioso, porque ayuda a desarrollar la teoría de la mente."

"No es necesario llenar a los niños de actividades; ya que también es clave divagar, porque del ocio emerge el ingenio", señala.

MARCELO POBLETE

Cada verano, una multitud de estudiantes cierra sus mochilas y se despiden de las aulas con ansias de desconexión y descanso. Pero para padres y educadores surge una preocupación clave: ¿cómo garantizar que los niños no pierdan los conocimientos adquiridos durante el año escolar mientras disfrutan de sus vacaciones? ¿O no tiene nada de malo si se olvidan? La sicóloga de la Universidad Católica, Neva Milicic, con decenas de publicaciones sobre infancia, dice que lo ideal es que ellos "sientan que de verdad que están de vacaciones, porque estarlo no significa no pensar, ni dejar de jugar juegos inteligentes. El ocio es súper importante", afirma. Para explicarlo da como ejemplo el libro "El Arte y la Ciencia de no Hacer Nada", de Andrew J. Smart, en el que plantea que las vacaciones son el minuto "en que uno se contacta de alguna manera consigo mismo".

Milicic, máster en Educación y doctorado en Psicología en la Universidad de Gales, y autora del libro "Los padres que queremos ser", dice que no es necesario llenar a los niños de actividades; ya que también es clave divagar, porque del ocio emerge el ingenio. "Es bueno que los niños estén pensando, porque cuando uno está pensando, se activa una cosa que se llama la red neuronal en reposo, que es una red que es la que se relaciona con la creatividad".

Aunque los padres a menudo tienen poco tiempo, Milicic subraya que "es fundamental aprender a usar el tiempo libre de manera inteligente". Alude a la Inteligencia Artificial (IA). "Esta podría aumentar la cesantía, por lo que es probable que tengamos más tiempo libre, y debemos aprender a aprovecharlo", explica.

En lugar de recurrir a pantallas, la sicóloga propone actividades como hacer puzzles, jugar al Metrópolis o a las cartas, que estimulan el pensamiento y las habilidades sociales. También sugiere regalar a los niños



Neva Milicic dice que las cartas son un buen juego para pensar.

una giftcard para elegir sus propios libros, fomentando así su amor por la lectura. "Es importante que los niños sientan la libertad que tenemos los adultos al elegir lo que leemos", explica.

¿Qué juegos tradicionales recomienda para las vacaciones?

"Uno es el dominó es benéfico, porque ayuda a desarrollar la teoría de la mente. No solo debes pensar en las piezas que tienes, sino también en las que podría tener el otro jugador. Por ejemplo, si un jugador coloca un dos, debes pensar por qué lo hizo: ¿tiene muchas piezas con dos o ya ha jugado otras combinaciones? El dominó, siendo uno de los juegos más antiguos, es también uno de los

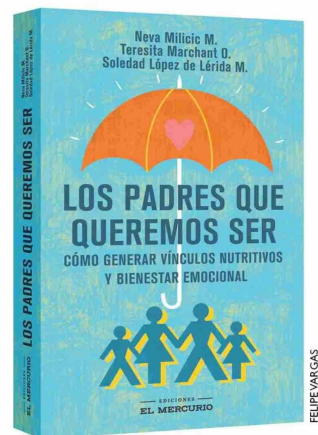
más efectivos para estimular el pensamiento lógico en los niños".

¿Otros que sean beneficiosos?

"Todos los juegos de cartas, el "Uno", por ejemplo. Es impresionante cómo niños que de repente llegan con un diagnóstico de inteligencia no muy alta, me ganan. Otro punto importante es el aprendizaje por modelo y darles reconocimiento cuando juegas con ellos. En el bachillerato una se puede dejar ganar un poco para empoderarlos. Otro tema clave es estimular la conversación".

¿Y juegos al aire libre?

"Ir al cine, conversar que tipo de películas les gustan, quienes son los personajes, la historia, pero esto no como un interrogatorio, sino como



Uno de los libros que sirven de guía a los padres.

El MIM combina juego con creatividad

El Museo Interactivo Mirador es una opción que combina entretenimiento y aprendizaje. Este año celebrará sus 25 años con una programación especial que parte este martes e incluye talleres, puestas en escena y recorridos interactivos. Destacan "Crea tu meme", que explora el impacto de los memes, y "Mundos Animados", donde los niños aprenderán a crear piezas audiovisuales. También se ofrecerán actividades como "Animales Celestes", "Pequeños astronautas" y la puesta en escena "Neurotravesía: Viaje al pillán". Esta explora decisiones cerebrales a través de la mitología mapuche. El MIM abrirá de martes a domingo, de 10:00 a 18:00 horas, con entradas a \$8.000 adultos y \$7.000 niños, y gratuidad para algunos grupos.

una conversación. El Museo Interactivo Mirador (MIM) es otra opción maravillosa, pero también el contacto con la naturaleza, que es muy sanador. También están los parques para hacer deporte y andar en bicicleta", dice.

"En un picnic, hasta si se te cae un huevo duro genera conversación, ya que vas a estar peleando con las pantallas. La mejor manera de pelearle a la pantalla es salir de la casa".