

## Desconectar de los desafíos escolares y conectar con los padres

La llegada de las vacaciones pudiera significar una oportunidad para desconectar de los días con variados desafíos escolares, deberes, tareas, actividades extraprogramáticas, rutinas y coordinaciones diversas de la familia para funcionar, siendo este momento un escenario perfecto para pasar más tiempo en familia, conectar con los padres y abrir espacio a formas más flexibles de convivencia y compartir. Sin embargo, la realidad es bastante más compleja. En los últimos años la tasa de natalidad ha disminuido bastante en nuestro país, lo cual tiene un impacto directo en la intersubjetividad de nuestra sociedad y crea nuevas formas de crianza, acompañamiento, vínculo y relación con los niños y niñas.

En la actualidad, notamos cada vez mayor sobreprotección y altos niveles de exigencia. Las familias numerosas han disminuido y el tiempo de disfrute para dedicarles a los más pequeños, también. Esto a su vez implica más soledad en nuestros niños y niñas, sumado a ello la pérdida de la idea de barrio, comunidad y juegos colectivos, cada vez más restringidos, por distintos motivos: organización de las viviendas, exceso de tráfico, inseguridad ciudadana y peligros que generan un aumento de la desconfianza. Por otro lado, las mínimas redes de apoyo con las que cuentan las familias, la falta de colaboración, en general, provoca crianzas cada vez más solitarias, influyendo directamente en la cantidad y en la calidad del tiempo que destinamos a pasar con los hijos, sumado a esto, las extenuantes jornadas laborales y educativas.

El bienestar de la familia depende de las políticas sociales y un marco regulatorio que promueva una igualdad en el ejercicio del derecho para todas las familias, sin depender de sus ingresos económicos, claramente es algo que debe mejorar, para que efectivamente la llegada de las vacaciones de los niños sea un anhelo. Se trata de una oportunidad para conectar, escuchar, jugar, prestar atención a sus necesidades, sus miedos, sus ilusiones y no un estrés, un problema, ya que comienza la incertidumbre de como compatibilizarán el trabajo y otras actividades con los hijos e hijas en casa.

La entrada en vigencia este año de la ley que pretende conciliar la vida familiar y que regula el régimen laboral para trabajadores que tengan el cuidado personal de menores de 14 años o el cuidado de personas con discapacidad Ley N°21.645, pudiera significar una oportunidad. Sin embargo, no todos los empleadores facilitan y/o resguardan este derecho. A largo plazo también contamos con la Ley 21.561 que modifica el código del trabajo con el objeto de reducir la jornada laboral, de manera gradual y progresiva.



**Paulina Lara Riquelme**  
Académica de Terapia Ocupacional  
Universidad Andrés Bello, Concepción.

Es fundamental que como sociedad avancemos a una comprensión respetuosa de la crianza y la familia, ya que esta configuración incidirá directamente en salud mental de padres, hijos e hijas y en general. Se requiere tener espacios para todos/as y no centrados exclusivamente las expectativas en el rendimiento académico. Instancias donde haya lugar para el juego, ocio y buen uso del tiempo libre y las vacaciones supongan una real desconexión de las obligaciones, no alterando tan drásticamente las rutinas y hábitos de los niños. Favorecer el descanso, disfrute, fortalecimiento de los vínculos, visitar a sus seres significativos y conocer y participar de experiencia que los maravillen y den alegría y entretención, libre de pantallas y obligaciones. Es clave mantener una coherencia: si se duerme más tarde, que esto no implique menos horas de sueño. Límites claros, amorosos y respetuosos siempre ayudarán a los niños a sentirse seguros y brindan oportunidades para un crecimiento y desarrollo saludable.

El aumento de redes de apoyo y flexibilidad en espacios laborales supondrá padres sanos, disponibles afectivamente, con bajos niveles de estrés y con más tiempo para estar con sus hijos, lo que permitirá una variación en la tendencia a acompañar y relacionarse con niños sanos, seguros, con ganas de explorar, jugar y compartir. Entender que las vacaciones de invierno o verano en familia son un derecho y no un privilegio, y es necesario que exista una simbiosis entre las instituciones para proteger y garantizarlo.