

Especialistas dan sugerencias que no implican un gasto mayor: Cuatro ideas creativas para celebrar este Día del Niño de una manera diferente

Paseos cercanos que acerquen a los menores a la naturaleza, cocinar con alimentos ricos pero sanos, una jornada con tradicionales juegos de mesa y una sesión en torno a los recuerdos de familia son algunas de las actividades propuestas.

ALEXIS IBARRA O.

El Día del Niño, que se celebra este domingo, es el momento ideal para armar interesantes panoramas familiares que salgan de la rutina. "De esta manera, esta celebración no se transforma en la fiesta del

consumo y menos aún en un estrés para los padres, por sobreendeudamiento", dice Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo O'Higgins. "Ideal es que la forma de celebrar sea una decisión tomada en conjunto con los niños y niñas, y

que sientan que su voz fue escuchada. Dada la vorágine en que vivimos, lo que más necesitan es 'tiempos de calidad' como, por ejemplo, tomar desayuno juntos sin celular, conversar temas relevantes y pasarla bien en conjunto", añade. Así, el día previo se puede planear una agenda con ellos —desde el desayuno a la cena—, que no necesariamente tiene que ser tan rígida. "Lo que más recordamos de la infancia son las 'experiencias', como 'el día que fui al río con mi mamá y se nos quedaron las cucharas y terminamos comiendo con las manos'. No

son los juguetes ni las cosas materiales, que a veces llenan nuestros hogares de espacio físico, pero nunca emocional", enfatiza Tartakowsky. Aquí, especialistas dan sus recomendaciones para todos los gustos y en las que no hay que incurrir en gastos excesivos.

Entre las ideas que da está la de hacer un desayuno cuya base pueden ser frutas, semillas, lácteos, cacao o avena, evitando los alimentos ultra-procesados, que según las estadísticas constituyen el 50% de la dieta de los niños chilenos. "También podemos hacer cocadas de plátano, de zanahoria, con avena, con dátiles e incluso en nuestros talleres hemos hecho cocadas basadas en garbanzos, a los que se añade el plátano que le aporta el sabor y se bañan en coco rallado. Es una buena manera de hacer que los niños coman este alimento tan nutritivo". Asimismo, sugiere hacer una especie de "helados de invierno". "Se pone fruta en un palito, por ejemplo un plátano cortado a la mitad, y se la baña con yogur y luego la decoramos con coco rallado o chispitas de colores". También son fáciles de hacer los *muffins*, que pueden incluir cacao, alguna fruta rallada como manzana, incluso zapallito italiano. "Es una preparación sencilla con huevo, harina y leche. Si bien lleva azúcar, es más sano que comer una golosina o un dulce que tiene preservantes", dice Sánchez.

Reto de recuerdos

Una de las actividades recomendadas es pasar una tarde en torno a los recuerdos familiares. "Se trata de un juego bien entretenido que presenta la oportunidad de celebrar la historia y los momentos especiales de la familia a través de fotos, en el que padres e hijos ven algunas imágenes antiguas y recuerdan historias relacionadas con ellas", dice Carrina Gillmore, mediadora familiar y académica del Instituto de Ciencias de la Familia de la U. de los Andes. La actividad es así: cada foto seleccionada tiene un pequeño reto, como adivinar qué fecha era, en qué lugar se encontraban o qué estaban haciendo. "Es una manera significativa de revivir buenos momentos y aprender más sobre sí mismos y de cada uno en distintos momentos de su vida", explica Gillmore. "La idea es disfrutar y recordar juntos. También pueden contar historias relacionadas con las fotos para que todos aprendan algo nuevo. Redescubrirse", añade. "Lo que se rescata de esta actividad es el fortalecimiento del vínculo familiar, creación de recuerdos positivos, desarrollo de la comunicación, valoración de la historia familiar y de lo que se ha construido juntos. Por tanto, fortalecimiento de la identidad familiar y, por supuesto, conexión emocional y desarrollo de la empatía", dice la académica. Tras la actividad pueden tomar fotos nuevas para crear nuevos recuerdos. "Así, se incentiva una tradición que después pueden repetir".



VOZ FUTURO

Una tarde con juegos de mesa es otro panorama. En la foto, "Voz Futuro", un juego que trata sobre la crisis climática.

Un taller de cocina saludable en casa

No hay que incurrir en grandes gastos o comprar ingredientes sofisticados. La actividad puede hacerse con los alimentos disponibles en el hogar y viendo qué recetas se pueden hacer con ellos. Esto calza perfecto con las necesidades que tenemos como país de mejorar la alimentación de nuestros niños", dice Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de Las Américas. Entre las ideas que da está la de hacer un desayuno cuya base pueden ser frutas, semillas, lácteos, cacao o avena, evitando los alimentos ultra-procesados, que según las estadísticas constituyen el 50% de la dieta de los niños chilenos. "También podemos hacer cocadas de plátano, de zanahoria, con avena, con dátiles e incluso en nuestros talleres hemos hecho cocadas basadas en garbanzos, a los que se añade el plátano que le aporta el sabor y se bañan en coco rallado. Es una buena manera de hacer que los niños coman este alimento tan nutritivo". Asimismo, sugiere hacer una especie de "helados de invierno". "Se pone fruta en un palito, por ejemplo un plátano cortado a la mitad, y se la baña con yogur y luego la decoramos con coco rallado o chispitas de colores". También son fáciles de hacer los *muffins*, que pueden incluir cacao, alguna fruta rallada como manzana, incluso zapallito italiano. "Es una preparación sencilla con huevo, harina y leche. Si bien lleva azúcar, es más sano que comer una golosina o un dulce que tiene preservantes", dice Sánchez.

Una tarde de juegos de mesa

"Independiente de las dinámicas y los juegos que se hagan, lo importante de esta fecha es darle un sentido de valor a la infancia", dice Francisco Pizarro, psicólogo del Servicio de Neuropsicología de CEDETI UC. Pizarro recomienda juegos como "Dixit" o "When I Dream", "en que la gente se pone en el zapato del otro y ayuda a reconocer lo que le está pasando o sintiendo". Daniel Guzmán, generador de contenido sobre juegos de mesa en Instagram (@DiluvioLudico), sugiere aquellos fáciles de aprender, que pueden disfrutar grandes y

chicos, y que no duran tanto. Como "Doble", un juego de agudeza visual en que hay que juntar pares de cartas, o "Cortex Challenge", "que son desafíos mentales rápidos, de agilidad visual, coordinación o memoria". También está "Rhino Giro", que consiste en construir una torre sin que se caiga, o "Banana Grams", un "Scrabble" pero más fácil y rápido", aclara Guzmán. Más modernos son "Marvel United", juego cooperativo en que se adopta el papel de superhéroes, o "Dodos Riding Dinos", la versión de mesa del popular "Mario Kart".

En contacto con la naturaleza

Un panorama entretenido puede ser hacer *trekking* y combinarlo con el avistamiento de aves. Pablo Gutiérrez Maier, coordinador de proyectos en la Red de Observadores de Aves y Vida Silvestre de Chile (ROC), recomienda algunos paseos en las cercanías de Santiago. Uno de ellos es el Parque Aguas de Ramón, en La Reina. "Se caracteriza por sus senderos insertos en un ambiente de vegetación esclerófila, donde predomina la fauna y flora

endémica. Gran sitio para observar aves como la turca, tenca, águila y otras en su ambiente natural". Otro de sus recomendados es San José de Maipo. "El Cajón del Maipo durante el invierno presenta un ambiente visualmente atractivo, donde la nieve y las precipitaciones dan vida a la vegetación y todo el ecosistema que los rodea. Destacan sus zonas precordilleranas y cordilleras, con alta presencia de nieve. Este cajón es hogar de cien-

tos de especies de flora y fauna, como el pato cortacorriente, que habita los ríos torrentosos del valle, y la chiricoca, que prefiere sectores de arbolada". También está el Parque Tricao, a hora y media de Santiago, en la comuna de Santo Domingo. "Es un refugio de más de 100 hectáreas de bosque nativo, con múltiples senderos y actividades. Posee un Jardín Botánico, humedales y el aviaro más grande de Sudamérica.

El parque promueve la conservación de la flora nativa de la zona centro de Chile y todo el ecosistema que la rodea", dice Gutiérrez. Ir al parque a disfrutar de sus juegos preferidos o hacer un pícnic en un área verde cercana también es un buen panorama. "Lo ideal es que el adulto también lo disfrute, ya que si el niño nota que no lo hace se puede generar un efecto no deseado de mayor lejanía emocional", dice Tartakowsky.



REBDINA

Actividades al aire libre son ideales para realizar este domingo, en que se espera buen tiempo. En la foto, niños en el Parque Tricao, a 120 km de Santiago.