

Experta desaconseja destinar las vacaciones a hacer tareas

Ante la extensión de los días sin clases, sugiere desconectarse de los pendientes y los quehaceres escolares, para centrarse en actividades como jugar y cocinar en familia.

N.E.

Casi un mes de vacaciones de invierno tendrán los niños este año, debido al aumento en los contagios de virus respiratorios que ponen en riesgo su salud. Por lo mismo, estas más de tres semanas serán bastante puertas adentro.

Si bien con una pandemia en el cuerpo los pequeños ya saben que a veces hay que quedarse en casa luego de haber compartido meses con sus amigos y compañeros de curso, el cambio podría ser importante. ¿Qué hacer para que tengan unas vacaciones entretenidas?

La académica de la Escuela de Pedagogía en Educación Diferencial de la **UDLA**, sede Viña del Mar, Jessica Durán, dijo que lo primero que hay que buscar en estas semanas es la desconexión.

“Tenemos que pensar que tuvimos dos años de trabajo desde casa, trabajo remoto. Las rutinas de sueño y las dinámicas familiares se vieron alteradas completamente. Al retornar a la presencialidad, este tiempo de adaptación también ha ido



Cocinar en familia es una buena carta para divertirse en invierno.

creando ciertas situaciones que hay que ir abordando como familia y como comunidad educativa”, explicó.

Por esto, dijo, “hay que destinar este tiempo a “la desconexión, al descanso, el asumir estas vacaciones no

para hacer tareas, pendientes, ponerse al día, sino que una actividad de descanso”.

¿QUÉ HACER?

Para lograr esta desconexión y a la vez entretenerse, la profesional recomendó coci-

¿QUÉ JUEGOS?

El Dooble y el Uno, en todas sus variedades, son recomendados por Durán.

SALIR

sólo entre familiares o con amigos cercanos sugiere la educadora diferencial.

nar en casa e ir a comprar juntos los ingredientes, hacer tardes de película, de karaoke y jugar juegos de mesa, que además de ser ideales para la época invernal y ayudar a reforzar vínculos, “ayudan a enseñar a los niños ciertas cosas de manera implícita, como el respetar turnos, seguir reglas, etc.”, destacó.

Respecto del uso de pantallas, Durán aconsejó tratar de evitarlo, recalcando que “los niños buscan las pantallas cuando están aburridos”, por lo que mientras tengan otras actividades programadas no deberían caer demasiado en esa tentación. Ahora, si caen, la docente dijo que el tiempo dedicado a éstas -incluyendo todo tipo de pantallas- no debería superar las dos horas diarias.