

# ¿Cómo hacer para transformar las vacaciones en una oportunidad para nuestros hijos?

13 enero, 2020



Para la mayoría de nuestros hijos las vacaciones son lo máximo, una oportunidad para alejarse del estrés escolar y hacer lo que les gusta. Pero su desarrollo integral no sale de vacaciones, lo que ellos hacen en este periodo o dejen de hacer, afecta su crecimiento.

¿Cuál debe ser nuestra meta como padres? La misma de siempre: lograr en nuestros hijos un desarrollo emocional, cognitivo y social integral y balanceado que les permite estar preparados para la vida y ser personas felices. Esto no significa que debemos recargarlos de actividades, el descanso también es una actividad importante. Pero podemos

ayudarlos a disfrutar de unas vacaciones seguras y saludables, evitando el uso excesivo de la televisión, Internet, celular, y video juegos, que no les dejan beneficios importantes.

Las vacaciones deben tener como propósito fomentar la salud y prepararlos para que vuelvan a clases renovados. En este periodo podemos fortalecer la integración familiar y el crecimiento personal.

Durante las vacaciones es fácil caer en ciertas conductas que alteran los ciclos de nuestro organismo. Por eso es bueno mantener las normas establecidas en cuanto a horarios para acostarse a dormir o del tiempo dedicado a la televisión y videojuegos, entre otros. Todo esto no debe ser muy diferente al periodo de clases, de este modo existirá una transición natural y no tan brusca al terminar las vacaciones.

Idealmente las vacaciones de los niños deben coincidir con las vacaciones de los padres, esto tiene la ventaja de que los padres pueden participar y orientar el tiempo libre de sus hijos. Pero si esto no es posible, existen varias opciones de recreación y sobre todo actividades que educan a los niños y desarrollan habilidades personales en ellos.

### **Aquí hay algunas recomendaciones:**

#### **1.- El deporte no solamente desarrolla el cuerpo:**

Las vacaciones son un momento ideal para comenzar con la práctica continua de algún deporte, el cual hay que adecuar a la edad y preferencias del niño. Buenas opciones son el fútbol, voleibol, natación,

básquetbol, bicicleta, entre otros.

Realizar actividades deportivas fortalece la voluntad, la disciplina, el trabajo en equipo, los hace más fuertes no solo físicamente, sino también emocionalmente. Además de desarrollar coordinación, equilibrio y concentración, habilidades primordiales en un buen estudiante.

Cuando un niño realiza un deporte, esto favorece la formación de su autoconcepto y de su autoestima, ya que, siente que es “capaz” de realizar alguna destreza en particular. Por otro lado, niños diagnosticados con “hiperactividad” o “agresividad” encuentran un buen medio para expresar sus impulsos y canalizarlos.

Una de las mejores maneras para incentivar la actividad física en los niños es que los padres sean el ejemplo y lleven una vida activa y saludable. Por lo que aprovechen estas vacaciones para salir a andar en bicicleta en familia o realizar una simple caminata. Además de hacer deporte, puede ser un momento único para iniciar diálogos, conocer más a sus hijos y entregar valores.

## **2.- Alimentación saludable siempre:**

Para volver a clases con mucha energía tenemos que cuidar nuestro cuerpo y mente, por esto hay que cuidar la alimentación. Es recomendable mantener una buena hidratación, pero evitar bebidas gaseosas y jugos llenos de azúcar. Igualmente, es bueno acostumbrar a

leer las etiquetas de las comidas envasadas, evitando las que tienen muchas calorías, grasas o azúcares (hidratos de carbono). Siempre preferir frutas y verduras. Lo que hay disponible en la casa es lo que van a comer los niños, por eso, el momento de comprar la comida es clave para decidir qué tipo de alimentación queremos entregar.

Muchos papás ofrecen premios a sus hijos por su buena conducta en forma de comida, casi siempre comida chatarra. Hacer esto ocasionalmente no traerá efectos negativos, pero recuerde que a través de los premios se entregan valores. Otras formas de premios pueden ser más efectivas, como el cariño y pasar tiempo junto haciendo alguna actividad entretenida como las que vienen a continuación.

### **3.- El arte de la vida:**

La música y el arte estimulan nuestra creatividad, memoria, emociones, motricidad fina, disciplina y mucho más. Usemos nuestras manos para crear! Podemos aprender a tocar algún instrumento o pintar, crear un collage, papel maché, maquetas, pulseras, álbumes de fotos, etc.

Gracias a Internet se pueden descargar cursos o ver videos para aprender música y/o cursos de manualidades. A la misma vez que su hijo se divierte, es una gran estimulación para ambos hemisferios cerebrales, especialmente el creativo. Encontrará un canal para expresar

sus emociones y su ingenio. Permite al niño conocer sus propios talentos y desarrollar sus múltiples inteligencias y habilidades, lo que lo ayudará en cualquier cosa que se proponga. La imaginación y la creatividad son fundamentales para resolver problemas de manera más asertiva.

Si además puede tomar talleres grupales, esto le permitirá al niño y/o adolescente interactuar con otros y potenciar sus habilidades sociales. Afianzar vínculos es esencial, pues nuestra naturaleza es ser individuos sociales. Las vacaciones son una buena oportunidad para estimular las relaciones interpersonales.

#### **4.- La magia en los libros:**

Muéstreles a sus hijos que leer no es algo aburrido y obligatorio, sino que puede ser un mundo mágico por descubrir, que puede ser algo entretenido, como jugar o hacer deportes. Elijan libros juntos, es importante que ellos se sientan parte de las decisiones y haga la lectura un espacio lúdico, donde se puede compartir y dialogar. Esto, ayudará a su hijo a aumentar su vocabulario y estimular su pensamiento.

Para muchos papás esto es una gran tarea durante el año escolar, pero no se desanimen, acuérdesese que los niños aprenden por el ejemplo, por lo tanto, es importante que los vean leer y que los vean entretenidos leyendo. Coménteles las noticias del diario que les puedan interesar, vean libros

entretenidos juntos, hay textos con muchas imágenes que son muy atractivos para leer. Lo importante es que logre mantener su interés y la constancia.

Así como lavarse los dientes, leer también es un hábito que hay que cultivar desde temprana edad. Enséñeles a sus hijos que leer se entrena, igual como se entrenan los músculos en el gimnasio.

### **5.- Actividades en casa:**

En vacaciones no debemos olvidarnos de exigirles responsabilidades y colaboración, aunque con unos horarios más flexibles. Se pueden hacer actividades que promuevan la autonomía y valores personales como el orden o la limpieza. Por ejemplo, podemos pedirles ayuda para arreglar o limpiar algunas cosas, preparar el almuerzo o comida, algo que requiera mayor responsabilidad que lo que habitualmente les solicitamos. El trabajo colaborativo es una experiencia que puede enseñar valores de la importancia, como el reciclado (separando la basura), el cuidar la naturaleza (regar las plantas), fomentar la solidaridad (llevando los juguetes o libros que no usen tus hijos a una ONG o una parroquia que los distribuya a los niños sin recursos). Los niños logran de esta forma desarrollar la empatía, es decir, ponerse en el lugar del otro. Recuerda que los estamos preparando para el futuro, donde existen responsabilidades y si las incorporan con naturalidad, la vida se les hará más fácil.

## **6.-Actividades fuera de casa:**

Aproveche de ir con ellos a conocer las bibliotecas, muchas tienen espacios infantiles y así las niños sabrán cómo acceder a ellas.

Infórmese de la variedad de actividades gratuitas que hay en su ciudad. En verano hay espectáculos como obras teatrales o cuentacuentos para niños, los argumentos que se presentan en estos escenarios, no sólo entretienen, sino también los educa.

Los paseos en familia no deben faltar, lo conveniente es que se dedique por lo menos una tarde a conocer algún lugar distinto a los habituales, esto favorece la unión familiar y la interacción con el medio, además los niños pasarán un momento agradable. Salga de picnic con sus hijos, organizando con ellos lo que necesitarán.

## **7.- No nos olvidemos de jugar:**

Desde el punto de vista psicológico, el juego le permite al niño canalizar sus emociones, fortalecer su autoestima, tener más tolerancia a la frustración, trabajar en equipo, desarrollar una competencia sana, entre otras. Aunque a veces el juego puede ser fuente de discusiones, ya que, hay a quienes les molesta más perder. Es el momento perfecto para ayudarles a gestionar sus impulsos y a enseñarles que algunas veces se gana y otras se pierde y que tienen que respetar las normas (reglas del juego) y el resultado. También se les pueden enseñar que hay juegos donde todos

ganan, como son los juegos de cooperación. Algunos ejemplos de juegos: el dominó, el pictionary, juegos de cartas, un rompecabezas, etc.

## **8.- Hablar sobre los sueños y objetivos:**

Es fundamental que nuestros hijos sean capaces de crear sus propios objetivos, no los nuestros, y que éstos se conviertan en sus motivaciones diarias para ir al colegio. Siéntense con ellos una tarde y fijen objetivos a 6 meses, 1 y 5 años. Hablen de sueños y deseos, la imaginación no tiene límites, pregúnteles como pueden lograrlo. A veces se enseña más preguntando, que mostrándoles el camino. Los niños y adolescentes comienzan a buscar su propia identidad. Lo importante es acompañar a nuestros hijos en ese proceso, apoyarlos y orientarlos para que el tiempo de calidad sea parte de la construcción de sus propios destinos.

## **9.- Que importante es compartir:**

Aprovechemos este tiempo y compartamos con nuestros hijos. Tratemos de almorzar con ellos, de llegar más temprano a la casa, de armar planes para el fin de semana, buscar actividades entretenidas para hacer juntos. Estos espacios y momentos, son especiales para que nuestros hijos se habrán a compartir sus inquietudes y se inicie un diálogo. Escuchar sus opiniones los hace sentirse importantes, aumenta su autoestima y la resiliencia, que es la capacidad para afrontar situaciones



adversas, aprender y salir fortalecidos de ellas.

Por último, algo que no debemos de olvidar nunca es: entrégueles mucho afecto.

Fuente: CETEP