



VACACIONES DE INVIERNO: ¿QUÉ HACEMOS?

Terminado el 1° trimestre escolar, tenemos el esperado “receso” o vacaciones de invierno, que para los niños(as) significa descanso, dormir hasta muy tarde, jugar y jugar. Para algunos padres significa “¿Que hago con los niños(as) en la casa?”

Pues bien, es importante tomarlo como un receso, no son vacaciones como las de verano que tenemos más tiempo para disfrutar y luego organizar la vuelta a clases. Es el momento de hacer actividades distintas a las cotidianas y estas van a depender de la planificación familiar que tengamos.



Algunas sugerencias que podemos entregar, son las siguientes:

- Planifiquemos el tiempo y actividades, de acuerdo a los intereses y edades de nuestros hijos(as).
- Intentar que cubran aspectos educativos, de convivencia, diversión, y habilidades que habitualmente no suelen usarse.
- Proponerles pequeñas tareas domésticas para este tiempo, en función del carácter, aptitudes y posibilidades reales de cada hijo. Estas tareas no son para aliviarnos a nosotros sino para ayudarles a ellos en su formación como personas. Es importante que sean tareas periódicas, que puedan realizarlas por ellos mismos y estén distribuidas entre los hermanos. Algunas sugerencias pueden ser las siguientes: Hacer su habitación, ordenar sus cosas, sugerir comidas, ayudar a poner y recoger la mesa, si tenemos animales implicarse más en su cuidado....
- Realizar actividades al aire libre tales como caminatas o excursiones, andar en bicicleta, etc. lo más consensuadas posibles y si no es ese el caso, distribuyéndolas por días, según gustos.
- Reservar algún momento para la lectura en tranquilidad.
- Aprovechar para hablar más de lo habitual con la familia y así ir enseñándoles o reforzando las habilidades propias de una buena y correcta comunicación: saber escuchar al otro, esperar el turno, aprender a decir no de forma asertiva.





- Jugar con otros niños, aprendiendo a hacer nuevos amigos: la diferencia implica mayor crecimiento personal y educa en tolerancia.
- Intentar buscar el equilibrio entre tiempo de actividad y tiempo de ocio. Los padres no deben tener miedo a que los niño(a) se aburran, es parte de la vida y no debe ser ese un problema, muchas veces el aburrimiento es el principio de grandes ideas.
- Aspectos que tienen que ver con el estudio, podrían ser productivos dependiendo de cómo se establezcan. Si se piensa en repasar contenidos a modo de castigo, no tendrá efectos positivos, si se plantean como una actividad entretenida que ayude a reforzar algún área que estuvo débil durante el trimestre, podría resultar mejor.
- Cuidemos las horas de exposición a juegos electrónicos, redes sociales, etc. Aprovechemos el tiempo para compartir en familia.

Queridos padres y madres, tomemos este receso como una instancia de descanso y de recarga de energías para el 2° trimestre del año en curso, aprovechando el cambio de rutina que tendremos en estas dos semanas.

Saludos cordiales,

Katia Sarria Pérez
Psicóloga
Departamento de Orientación
Colegio Antofagasta

