

DE VUELTA DE VACACIONES....RECOMENDACIONES

Así como recomendábamos para aprovechar bien nuestras vacaciones en familia, tener la costumbre de comer todos reunidos, compartir juegos familiares con los niños, socializar y comunicarnos más con ellos, conocer de sus inquietudes, hacer cosas diferentes, dejar rutinas de lado y dormir muchas horas, también existen algunas prácticas que nos pueden ayudar con nuestros hijos a “sintonizarlos” con la vuelta a las responsabilidades y las madrugadas, después de unas semanas de total distensión.

Debemos partir diciendo que la alternancia entre descanso y disciplina es necesaria para la mente y el cuerpo, el exceso de actividades y responsabilidades, desgasta y deteriora nuestra resistencia al estrés, nuestras capacidades cognitivas y nuestros tejidos y órganos, también un exceso de relajación, sin ninguna exigencia física o psíquica, nos debilita y descarga energéticamente. En todos los aspectos de la vida, el equilibrio y la alternancia son esenciales.

Para los niños y jóvenes en etapas de formación y estudios, es muy importante mantener ciertas normas y recomendaciones que los preparen adecuadamente a su reinserción en el mundo de la disciplina y los estudios, después de unas largas y merecidas vacaciones. Como sabemos muchas de nuestras habilidades son producto de la práctica y del esfuerzo mantenido. Durante las vacaciones se dejan de lado, por motivos obvios, ciertos hábitos de estudio, concentración, escritura y hasta de lenguaje. Hoy para nadie es una novedad, lo que comentan colegas y neurólogos infantiles, de los problemas de atención (Concentración) y de lo nocivo que es el abuso de los juegos electrónicos en la pantalla del computador, para el desarrollo de las funciones superiores del cerebro, en niños en etapa de crecimiento. Por lo tanto nuestras recomendaciones previas al retorno al colegio, después de unas vacaciones son:

- Comenzar lentamente a despertarlos cada vez más temprano para desayunar y tener otras actividades. Como sabemos muchos jóvenes tienen la costumbre de acostarse a dormir en horas de madrugada y levantarse muy, pero muy tarde. Este ritmo debe ser modificado, para ir

acostumbrando el cuerpo y la mente a un despertar más temprano, para elevar el metabolismo cerebral lo antes que se pueda en la mañana, para tener condiciones optimas de aprendizaje en los primeros días de colegio. Este es un punto clave, crear un hábito.

- Controlar el uso y abuso excesivo de los juegos en el computador, existen jóvenes y niños que pasan hasta 4 horas frente a la pantalla en estas actividades, lo cual tiene nefastas consecuencias a futuro, tanto en las capacidades de atención como de abstracción. Lo máximo permitido debería ser no más de 1 hora y 30 minutos, que ya es mucho.
- Ayudarlos a ejercitar su mente, fomentando según la edad, la lectura del diario, el hacer crucigramas, sudokos, y otros juegos o lecturas que se puedan comentar en familia.
- Estimularlos a actividades físicas y deportivas, que no solo activan el cuerpo y forman actitudes, sino que también son un complemento de las actividades cognitivas, pues todo lo que ayuda al corazón y oxigenar la sangre, también estimula el cerebro.
- Comenzar a revisar con ellos los útiles que usarán, las materias que deben aprender, estimularlos en familia, como algo entretenido, como un desafío estimulante, lo que viene por delante con los estudios. Es un papel esencial de los padres educar a sus hijos en el valor de la disciplina y enseñarles a ver los estudios como algo entretenido y positivo, no como una carga o algo desagradable, eso solo se puede hacer con lazos familiares fuertes y amorosos.

Atentamente,

Antonio Estévez M.

Psicólogo

CLINICA CECOP

Santa Magdalena 75, Of. 805, Providencia, Fono 33 53 179