

¿Cómo organizar el verano de los niños de manera saludable y creativa?

Las vacaciones conllevan a un cambio en la rutina de los infantes. La falta de estructura escolar y el exceso de tiempo libre pueden generar aburrimiento, aumentando la demanda de entretenimiento y, en muchos casos, el uso excesivo de tecnología. En este contexto, **Natalia Cancino**, académica de la Escuela de Terapia Ocupacional de Universidad de Las Américas, comparte algunas estrategias claves para organizar de manera equilibrada y enriquecedora este periodo, promoviendo el desarrollo infantil a través del juego, la creatividad y el movimiento.

Organización de la rutina: pilar fundamental

Los niños necesitan estructura para sentirse seguros, aunque el verano es un tiempo de descanso, establecer una rutina flexible, pero clara, les permitirá organizar sus actividades y regular su energía. Para lograr lo anterior, se recomienda lo siguiente:

- Crear un **plan vi-**

sual con horarios aproximados para distintas actividades, como juego, lectura, tiempo al aire libre, uso de tecnología y momentos de calma.

- **Involucrar a los niños en la planificación**, permitiéndoles elegir actividades dentro de ciertos límites.

- **Usar herramientas visuales** como dibujos, esquemas o una pizarra para anticipar lo que viene en el día.

Actividades centradas en la creatividad

«La creatividad no es solo cuestión de talento, sino de exploración y experimentación, por lo que fomentar actividades de este tipo, permite a los niños desarrollar su imaginación, autonomía y habilidades motoras», explica la experta de UDLA, quien señala que algunas ideas incluyen:

- **Arte y manualidades**: dibujar, pintar, modelar con plastilina o construir con materiales reciclados.

- **Juego simbólico**: crear historias, teatros con títeres o construir mundos imaginarios

con juguetes.

- **Exploración sensorial**: jugar con agua, dibujar con tiza, hacer texturas con harina o esconder objetos en una caja con arroz.

Tiempo de pantallas con acuerdo familiar

El uso de tecnología siempre es riesgo para el desarrollo cerebral, afectando la atención y regulación emocional de los niños, por eso es importante gestionarla con equilibrio. En esta línea Natalia Cancino recomienda:

- **Definir tiempos y horarios claros** para el uso de dispositivos electrónicos, de no más de 1 hora continua, a sugerencia 30 minutos como máximo.

- **Incluir pausas activas** entre el uso de pantallas, alternando con juego físico o actividades creativas.

- **Ofrecer alternativas atractivas** como libros, juegos de mesa o desafíos de construcción.

- **Usar la tecnología de manera educativa**, eligiendo contenidos adecuados y pro-

moviendo experiencias interactivas en lugar de solo consumo pasivo.

Otro punto a considerar es que el desarrollo sensorial es clave en la infancia, ya que permite a los niños fortalecer su motricidad y aprender sobre su entorno a través de la exploración. Por lo mismo, se recomienda realizar circuitos motores (rodar, caminar sobre cojines, arrastrarse y saltar para desarrollar habilidades motoras gruesas), sumar juegos táctiles (uso de masas sensoriales, bandejas de arena o experimentos con texturas para potenciar la motricidad fina) y tener un tiempo de calma para la lectura.

«El verano puede ser un tiempo de aprendizaje, exploración y creatividad si se organiza con equilibrio. Estructurar la rutina, fomentar la creatividad, regular el uso de pantallas y aprovechar materiales sensoriales en casa, contribuirá al bienestar y desarrollo integral de nuestros niños», concluyó la académica de Universidad de Las Américas.