



Actividades y ocio

Cursos, talleres o campamentos de distintas áreas como idiomas, ciencia, tecnología, deporte o arte son alternativas ampliamente disponibles durante la temporada de vacaciones para escolares.

El doctor Gatica afirma que es muy recomendable que niños y niñas puedan participar en instancias de este tipo que permiten aprovechar su tiempo libre, porque influyen en sus aprendizajes y habilidades socioemocionales.

"Estas actividades permiten explorar sus habilidades e intereses, además representan una excelente oportunidad de conocer a otras personas, aprendiendo a compartir y convivir", destaca.

Para que cumplan realmente estos propósitos, la psicóloga Tihare Ramírez releva que lo crucial es que sean instancias gratificantes, que permitan aprender y disfrutar, por lo que deben ir acorde a las potencialidades e intereses del niño o adolescente, no impuestas sin mediación por los padres en torno a ámbitos que se asocien a dificultades, por ejemplo, porque puede ser contraproducente y generar ansiedad, frustración o agobio.

Por eso considera fundamental conocer qué les gusta a los hijos y llegar a acuerdos en relación a

Las actividades que se ofrezcan a niños y adolescentes

durante sus vacaciones deben relacionarse con sus intereses para que sean gratificantes y sin sobrecargarlos.

Hay que dejar tiempo libre para el ocio y aburrimiento

porque son clave para fomentar la gestión emocional, creatividad, autonomía y resolución de problemas.

lo beneficioso, agradable y posible de ofrecer según la realidad de cada familia. En este escenario sugiere "conversar y dar un par de opciones para que el niño tome la decisión de qué actividad podría realizar".

Tampoco hay que sobrecargar de actividades, para dejar espacio al tiempo para el ocio, el juego y la recreación que también son cru-

ciales para el desarrollo y bienestar integral a lo largo del ciclo vital, enfatiza.

Valor del aburrimiento

Sentir aburrimiento puede ser consecuencia de tener tiempo libre. Es una sensación poco agradable, por lo que muchos padres intentan mantener a sus hijos ocupados, también lo intentan personas adultas, si bien aburrirse es una oportunidad valiosa y necesaria para el desarrollo a la que no se debe temer y hay que dar espacio, según plantea el académico Sergio Gatica.

Y es que insta a sobre llevar adecuadamente la sensación, sin caer en frustración y explorar alternativas que permitan hacer uso del tiempo y entretenerte. "Estar aburrido puede ayudar a generar estados motivacionales internos para superar el estado: hay niños que cuando están aburridos se ofrecen para ayudar en casa, ordenan sus juguetes, dibujan, etcétera", releva.

En este sentido es que el aburrimiento y su afrontamiento se transforman en espacio para fomentar habilidades como la gestión emocional, creatividad, resolución de problemas y autonomía que son cruciales para el aprendizaje y desenvolvimiento social.

OPINIONES

X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl