



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



Familia: el primer pilar del desarrollo y el aprendizaje

La familia es el primer y más significativo entorno en el que se crece, se establecen vínculos, se explora el mundo, se cementan los hábitos, se aprende.

“La escuela entrega contenidos; la familia forma hábitos, disciplina y seguridad emocional. Y sin eso, el aprendizaje se hace cuesta arriba”, afirma el investigador Rafael Zapata.

No alude a muchos recursos ni acciones complejas, en lo sencillo y cotidiano está la clave: acuerdos y rutinas estables, patrones alimentarios regulares y sanos, espacios de movimiento habitual y conversación profunda sin distracciones.

“Caminar juntos después de tomar once o cenar, apagar pantallas a una hora fija, cocinar en familia, conversar sobre emociones y bienestar, son acciones de bajo costo y alto impacto”, sostiene.

En esa línea afirma que debe existir consciencia y valoración a las nuevas leyes aplicadas al ámbito escolar, que están en sinergia con la mejor evidencia: la de 60 minutos diarios de actividad física en la jornada escolar, para alcanzar lo recomendado para niños y adolescentes por la Organización Mundial de la Salud, además de las horas lectivas de educación física; y la que prohíbe el uso de celulares en estableci-

FRASE

“La escuela entrega contenidos; la familia forma hábitos, disciplina y seguridad emocional. Y sin eso, el aprendizaje se hace cuesta arriba”.

“Los hábitos construidos en la infancia y adolescencia actúan como un cimiento protector en la etapa universitaria, pero la universidad también es una oportunidad para consolidarlos o reconstruirlos”.

mientos si no es con fines pedagógicos o situaciones justificadas particulares, porque usar estos dispositivos es un distractor y la alta exposición a pantallas tiene riesgos para el desarrollo.

Sobre ello, el doctor Zapata manifiesta que “ninguna política funciona si en la casa el mensaje es distinto: la familia debe reforzar el movimiento fuera del horario escolar, establecer reglas claras sobre pantallas y, sobre todo, explicar el sentido de estas medidas”.

Consideraciones por etapa

Toda la trayectoria estudiantil los hábitos y la familia son relevantes, pero hay distinciones a distintas edades a considerar para ejercer mejor el rol.

El académico sostiene que la edad preescolar, 3 a 5 años, especialmente crítica para los cimientos de los aprendizajes y el desarrollo, la ciencia es particularmente clara en demostrar que “las intervenciones más efectivas son las que involucran activamente a madres, padres y cuidadores, es decir, el ejemplo importa más que el discurso”.

En este sentido destaca la importancia de fomentar el juego libre y activo o actividades que involucren movimiento para acumular los niveles recomendados,

como jugar a diario, caminar o explorar espacios públicos o naturales cercanos.

“Las revisiones de literatura también muestran que tener horarios estables para dormir, mantener rutinas predecibles y limitar pantallas antes de acostarse mejora la regulación emocional y el desarrollo cognitivo”, precisa.

En la alimentación, la evidencia respalda acciones como ofrecer frutas visibles y agua como bebida habitual, involucrar a niños en experiencias de cocina y evitar usar alimentos como recompensa.

Entre los 6 y 12 años, el ejemplo y acompañamiento parental sigue el mismo sentido.

“En enseñanza media, entre los 13 y 18 años, la autonomía crece, pero la evidencia indica que el apoyo familiar sigue siendo un factor protector clave”, sostiene.

Por ello, plantea que en la familia es relevante facilitar, sin imponer, la práctica de actividades físicas que adolescentes disfruten como deporte escolar, entrenamiento funcional, danza, ciclismo o trekking.

En esta etapa, aclara, es importante establecer acuerdos claros sobre las rutinas, como tiempos para el estudio y ocio, y definir horarios para el uso del celular o pantallas, y para dormir y descansar. “En el sueño, la ciencia es contundente: los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas diarias, pero el uso nocturno del celular es uno de los principales obstáculos”, advierte.

En la alimentación llama a promover una autonomía informada para decisiones que sean saluda-

bles y sostenibles.

Todo repercutirá al llegar a la etapa universitaria, que muchas veces implica migración y mayor independencia: “los hábitos construidos en la infancia y adolescencia actúan como un cimiento protector en esta etapa, pero la universidad también es una oportunidad para consolidarlos o reconstruirlos”, asegura.

Las sugerencias con respaldo científico son incorporar la actividad física regular como herramienta de regulación emocional, mantener horarios de sueño estables también en periodos de exámenes, y planificar una alimentación equilibrada. En este contexto considera fundamental que estudiantes aprovechen las oportunidades que ofrecen las instituciones de educación superior y su entorno, como programas y talleres deportivos y recreativos, servicios de apoyo psicológico, y actividades culturales.

Sobre ello añade que “la investigación indica que la participación en la vida universitaria fortalece el sentido de pertenencia, que también se asocia con mejor bienestar y permanencia académica”.

Zapata tiene la convicción de que la ciencia no propone cambios ni inalcanzables ni tan radicales, y que fortalecer el rol de la familia como promotora de la salud y aprendizajes es una estrategia de alta calidad e impacto y bajo costo para promover el bienestar integral en las futuras generaciones.

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl