LITORALPRESS

Fecha: 22-06-2025
Medio: Diario Talca
Supl. : Diario Talca
Tipo: Noticia general
Título: Las vacaciones escolares pueden contribuir a mejorar la salud mental de los niños

Pág. : 8
Cm2: 434,5
VPE: $ 718.149

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Las vacaciones escolares pueden contribuir a mejorar la salud mental de los niños

Se estima que 13% de los adolescentes de 10 a 19 años en el mundo padecen un trastorno mental diagnosticado. En este sentido, un periodo de descanso planificado puede mejorar su bienestar.

Las vacaciones son un periodo de desconexión necesario para los escolares. El equilibrio entre el tiempo libre con actividades estructuradas les da a los niños la oportunidad de relajarse, reflexionar y recargar energías, fomentando la resiliencia, el sentido de autonomía y el cuidado de la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud calcula que más del 13% de los adolescentes de 10 a 19 años en el mundo padecen un trastorno mental diagnosticado. En este sentido, un periodo de descanso planificado adecuadamente puede mejorar su bienestar, al reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés.

Rol primordial

De acuerdo con Eduardo Sandoval, psicólogo, especialista en Desarrollo Evolutivo e Investigador del Instituto Iberoamericano de Desarrollo Sostenible de la Universidad Autónoma de Chile, "en esto, los padres o tutores cumplen un rol primordial, a la hora de producir tiempo de esparcimiento de calidad para los niños, promoviendo el autocuidado y el resguardo de su salud física, psicológica y emocional"

Así, para lograr un descanso reparador y fructífero el experto recomienda mantener rutinas de sueño para el bienestar físico y emocional de los niños y adolescentes y así evitar desórdenes al dormir, al acordar horarios y tiempo necesario de descanso.

"Además, hay que fomentar una dieta equilibrada, en términos de nutrientes, porciones, horas y según rango etario del menor. Esto ayuda a estabilizar el estado de ánimo y mejora la salud general. En paralelo, hay que Incentivar la actividad física, priorizando actividades al aire libre, ya sea juegos o deportes", agrega Sandoval.

Pasatiempos creativos

En estas vacaciones también es fundamental promover pasatiempos creativos como el dibujo, juegos de ingenio, las manualidades o la música. Todo esto ofrece una alternativa valiosa para la autoexpresión y el crecimiento personal de los niños.

"Las vacaciones son un buen periodo -señala- para reforzar el hábito por la lectura, como una actividad relajante y enriquecedora que amplía el conocimiento y la imaginación. Leer antes de dormir es una excelente alternativa. Por parte de los padres, es necesario construir pautas de comunicación para el desarrollo socioemocional de los hijos: escucharlos con atención e interés genuino e incluirlos en las decisiones familiares, sobre qué van a comer, qué tipo de actividad quisiera realizar, qué vestir, etc.

Teléfonos y pantallas

Sobre el uso de dispositivos tecnológicos, el académico de la Universidad Autónoma sostiene que los padres deben establecer límites diarios de tiempo, para evitar excesos y garantizar que la tecnología no interrumpa las interacciones familiares o las actividades físicas.

Asimismo, los adultos deben cuidar el tipo de contenido al que acceden los niños. Ellos deben guiarlos hacia aplicaciones educativas o creativas, evitando el material dañino o demasiado estimulante (particularmente, durante las horas cercanas a la hora de dormir). ●