LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: Publimetro
Supl. : Publimetro
Tipo: Noticia general
Título: Cómo aprovechar las y lejos de las pantallas vacaciones en casa

Pág. : 4
Cm2: 764,3
VPE: $ 4.869.905

Tiraje: 84.334
Lectoría: 382.227
Favorabilidad: No Definida

Cómo aprovechar las vacaciones en casa y lejos de las pantallas

Receso. No todos los días se puede salir con los niños, pero las horas dentro del hogar pueden ser fructíferas para su desarrollo y entretención.

Expertos recomiendan actividades físicas, incluso dentro de la casa. / AGENCIAUNO

D. Hermosilla

Las vacaciones de invierno son un tiempo en que se ofrece una valiosa oportunidad para promover el juego y el bienestar de los niños y una oportunidad de generar experiencias significativas que no solo entretengan, sino que también impulsen el desarrollo integral de los pequeños, fomentando su creatividad y participación activa.

Desde la Subsecretaría de Educación Parvularia, se destaca la relevancia de aprovechar este receso para fortalecer los lazos familiares a través de actividades lúdicas y sencillas. "Durante estos días tenemos la oportunidad de entretenernos y compartir en familia de manera lúdica", afirma la subsecretaria Claudia Lagos, quien añade que "para ello, no se requieren grandes recursos. Basta con generar experiencias sencillas pero significativas".

Lagos también enfatizó el papel del juego en la autonomía infantil: "Jugar es muy importante para el ejercicio de la ciudadanía desde los primeros meses de vida".

Las recomendaciones ministeriales incluyen aprovechar el tiempo en casa con actividades simples como bailar o pintar, valorar lo que no implica gastos, mantener hábitos saludables y conectar con la naturaleza.

Además, se insta a evitar la exposición excesiva a pantallas, priorizando las interacciones reales y el juego libre, esenciales para el desarrollo. Descubrir juntos el entorno. Al caminar por la ciudad o el barrio, observar señaléticas, letreros o imágenes en los espacios públicos, es una buena oportunidad para conversar sobre su significado y enseñar a respetarlos desde los primeros años. Actividades cotidianas. Jugar a adivinar sabores, decorar la comida o cuidar el patio son momentos valiosos para compartir y aprender en familia.

La filosofía Montessori ofrece claves para transformar el hogar en un espacio de calma y aprendizaje. Paulina Bobadilla, directora de Casa de los Niños del Colegio Epullay, con 30 años de experiencia Montessori, explica que "cuando el hogar se convierte en un espacio pensado para el niño, con respeto, límites claros y libertad guiada, las tensiones bajan y la convivencia se vuelve más armónica".

Este enfoque busca una crianza consciente, permitiendo al niño participar activamente y fomentar su autonomía. "El enfoque Montessori se basa en el respeto profundo por el niño, su ritmo y su capacidad de aprendizaje natural", detalla.

Las herramientas Montessori en el hogar son simples: muebles a la altura del niño, juguetes de materiales nobles, estanterías abiertas y elementos cotidianos accesibles. "La clave está en permitir que el niño haga por sí mismo, dentro de un entorno que lo invite a explorar y participar, esto reduce la frustración tanto del niño como del adulto".

Finalmente, Bobadilla anima a los padres a un cambio de mirada: "Lo esencial es un cambio interno, de mirada. Por ejemplo, tomarse unos minutos al día para observar al hijo sin intervenir: ¿Qué le interesa? ¿Qué puede hacer solo?". Este simple acto es el primer paso hacia el respeto profundo.

PROGRAMAR Y MANTENER RUTINAS

No fomentar el sedentarismo

Advierte sobre el sedentarismo el doctor Phillip Foster, deportólogo de la Clínica Universidad de los Andes, quien expone que sólo el 26% de los niños entre cinco y 17 años cumplen con la actividad física recomendada.

En casa, dice, "no se necesitan grandes implementos ni espacios. Se pueden crear circuitos de obstáculos en la casa con cojines, sillas, mantas u otros objetos seguros".

Foster sugiere también "talleres deportivos indoor" para adolescentes: "Una rutina equilibrada con actividad física diaria, buen descanso y límites en el uso de pantallas puede hacer una gran diferencia en la salud".

En el caso de los adolescentes, lo recomendable es tener rutinas estructuradas, establecer metas y programar las actividades y entrenamientos donde se incluyan ejercicios de fuerza y trabajos aeróbicos.

El especialista menciona que "lo importante es que el adolescente se mueva, transpire y se fatigue, al menos, tres veces por semana".

Finalmente, el facultativo de UAndes aconseja dormir bien y mantener las rutinas.

"La clave está en permitir que el niño haga por sí mismo, en un entorno que lo invite a explorar y participar".

PAULINA BOBADILLA
Dir. Casa de los Niños, Col. Epullay.

Cientos de panoramas en Santiago para los niños y la familia

Museos, municipalidades y hasta centros comerciales se han preparado para estas dos semanas.

D. H. P.

Los panoramas para estas vacaciones de invierno parten por la oferta que hace el Ministerio de las Culturas, con la plataforma ChileCultura, que suma más de 300 actividades y 250 muestras permanentes de museos en todo el país. "Es la cartelera cultural más completa del país", destacó la ministra Carolina Arredondo, quien indicó que este circuito especial también ofrece recorridos virtuales por museos del mundo, galerías de fotos y documentales para disfrutar desde casa.

Santiago, en particular, brilla con una oferta diversa para todos los gustos. La aventura y la fantasía se dan cita en La Casa de Bluey en Cenco Mall Florida, una experiencia con 11 estaciones interactivas; para los fans de Star Wars, la Base Rebel Legion aterriza con un evento gratuito en el Museo Histórico y Militar.

El MIM es un imperdible, pero no lo único. / AGENCIAUNO

La adrenalina invernal se vive en las pistas de hielo Cerrogrado, en el Parque Araucano y Parque Bustamante. Además, el Parque Metropolitano sorprende con Light Cycles, una instalación inmersiva de luz y sonido, a la vez que los amantes de los videojuegos y el cómic tienen su paraíso en Plaza Gamer by Festigame, en Cenco Mall Florida, y la esperada ComicCon Chile 2025 en Espacio Riesco.

El Museo Interactivo Mirador (MIM) sigue siendo un clásico imperdible para aprender jugando, y para cerrar las vacaciones, 31 Minutos en Vivo llega al Movistar Arena con su nuevo show Radio Guaripolo 2.

Más allá de la ciudad, hay opciones para conectar con la naturaleza y la nieve. El Parque Farellones es ideal para deslizarse en trineos y tubing, mientras que Granjaventura en el Parque Mahuida y la Granja Educativa de Lonquén ofrecen experiencias con animales.

Las Bibliotecas de Providencia también se suman con más de 16 actividades gratuitas, incluyendo talleres de arte textil y danza en Montecarmelo, además de cine infantil. Para los que buscan la mayor diversión inflable, Magic Jump en MallPlaza Norte, Kids Zone en Centro Parque y Funpark (en varios Mallplaza y Arauco Maipú) son gigantescos parques con toboganes y laberintos.