

# Vacaciones con sentido: Claves para reconectar con nuestros niños

• *Actividades centradas en el deporte, la cultura y las ciencias son la recomendación de Josefina Jorquera, psicóloga y coordinadora de formación de la Fundación Kiri. "Las vacaciones son una excelente oportunidad para volver a mirarnos, escucharnos y reconectar con los niños".*

Con la próxima llegada de las vacaciones de invierno, muchas familias se preparan para enfrentar el receso escolar como un simple alto en la rutina. Sin embargo, estas dos semanas pueden transformarse en mucho más que un descanso y en cambio, ser una gran oportunidad para reconectarse emocionalmente con los niños, niñas y jóvenes, fortaleciendo su bienestar integral.

La ciencia ha demostrado que el tiempo compartido en familia tiene un impacto profundo en la salud mental infantil. Actividades sencillas como cocinar juntos, leer en voz alta, salir a caminar o simplemente jugar en casa, son claves para fortalecer el apego, la confianza y el desarrollo socioemocional de los niños.

Para Josefina Jorquera, psicóloga educativa, y en un contexto donde los índices de ansiedad y estrés infantil han ido en aumento -especialmente tras la pandemia-, espacios como las vacaciones adquieren una relevancia aún mayor.

"El tiempo de calidad en familia es un factor protector clave contra problemas de salud mental. Cuando los niños se sienten vistos, escuchados y valorados, se fortalecen emocionalmente y desarrollan habilidades para enfrentar la vida. Además, son momentos que tanto niños como adultos van a recordar por siempre", señala Jorquera.

Tres caminos para conectar: cómo la ciencia, la cultura y el deporte transforman las vacaciones

Numerosos estudios indican que la participación en actividades culturales, científicas o deportivas no solo estimula el aprendizaje, sino que también favorece la autoestima, la empatía y la regulación emocional.

## Actividades

Activarse en familia: bailar, practicar yoga para niños o simplemente salir a caminar son formas efectivas de mejorar el estado de ánimo y promover hábitos saludables.

Fomentar el arte y la lectura: dibujar, escribir cuentos en conjunto o asistir a una obra de teatro infantil son experiencias que estimulan la creatividad y generan espacios de conversación.

Explorar la ciencia en casa: cocinar juntos no solo fortalece el vínculo, sino que introduce conceptos científicos básicos como cambios de estado, reacciones químicas y mediciones. También observar la naturaleza, como los árboles que han perdido las hojas y las que las han mantenido.



Practicar la escucha activa: dedicar al menos unos minutos al día para hablar sin distracciones y con atención en lo que los niños quieren expresar les da un mensaje claro: lo que sienten y piensan es importante.

Deportes adaptados: Actividades físicas simples que se puedan realizar en espacios pequeños o al aire libre. Por ejemplo, jugar con un plato plástico y un globo al "tenis de interior".

"En Kiri creemos que el bienestar emocional de los niños se construye día a día, en espacios cotidianos, con adultos presentes y comprometidos. Por eso las vacaciones son una excelente oportunidad para volver a mirarnos, escucharnos y reconectar con ellos", concluye Josefina Jorquera.