



Fecha: 29-01-2018  
Fuente: El Mercurio  
Pag: 2  
Art: 2  
Título: LA IMPORTANCIA DE QUE LOS NIÑOS TENGAN UN BUEN DESCANSO DURANTE LAS VACACIONES

Tamaño: 25,7x16,4  
Cm2: 421,9  
VPE: \$ 5.891.623

Tiraje: 130.122  
Lectoría: 289.782  
Favorabilidad:  No Definida

MIRADA EXPERTA:

# La importancia de que los niños tengan un buen descanso durante las vacaciones

Más que preocuparse por “aprovechar” las vacaciones con fines educativos, la experta dice que esta es una instancia para dejar de hacer lo que venimos haciendo durante el año. Un buen descanso, un tiempo de relajó, de detenerse, de apreciar, y de tomar la vida con un ritmo distinto.

POR ROSA GAETE-MOSCOSO,  
académica del Departamento de  
Educación Inicial y Básica de la  
Facultad de Educación de la  
Universidad Alberto Hurtado.



*El tiempo de ocio durante el verano es fundamental para el desarrollo de los niños.*



Fecha: 29-01-2018  
 Fuente: El Mercurio  
 Pag: 2  
 Art: 3

Tamaño: 14,0x15,7  
 Cm2: 219,1  
 VPE: \$ 3.059.469

Tiraje: 130.122  
 Lectoría: 289.782  
 Favorabilidad:  No Definida

Título: LA IMPORTANCIA DE QUE LOS NIÑOS TENGAN UN BUEN DESCANSO DURANTE LAS VACACIONES

Existe la tentación entre los expertos educativos de elaborar consejos útiles para continuar educando, al modo en que se representa coloquialmente esa palabra, a los niños y niñas durante los períodos vacacionales. Aparecen así sugerencias para "aprovechar" el tiempo libre, con una lógica de que la "ocupación" será lo más beneficioso en época de descanso escolar. No solo estoy en desacuerdo con esa lógica sino que, además, mi hipótesis es que esos consejos no son sino formas de bajar la angustia frente al ocio y su mala fama por ser el culpable de conductas insanas, como dormir hasta tarde o comer en exceso, provocando la desregulación de un supuesto

comportamiento correcto.

En la consulta de un gran maestro está escrito que para sanarse es necesario descansar. Los deportistas, por su parte, luego de un gran esfuerzo, requieren descansar. Los expertos en regeneración orgánica señalan que el cuerpo se recupera con descanso. ¿Por qué queremos entonces que los chicos y las chicas que han estado 10 meses, prácticamente de corrido, en régimen de casi 9 horas diarias de asistencia a clases usen "provechosamente" su tiempo libre? ¿Y por qué ese uso "provechoso" sería sinónimo de múltiples y variadas actividades "educativas"?

No me referiré a lo que entendemos por "educativo", pues ese concepto trae aparejada una discusión más amplia y compleja. Por el contrario, me detendré en la idea que las vacaciones se hicieron para descansar y que un buen descanso permite recuperar las energías para enfrentar de mejor manera los desafíos escolares a venir. Se trata de una vieja idea que viene bien relevar nuevamente, y sacarse de encima esta tendencia a ocupar y ocupar el tiempo a los niños y las niñas, bajo el entendido que solo se puede estar ocupado cuando se participa de una actividad organizada cognitivamente.

Recordemos que buena parte de nuestra infancia también se educó gracias al eterno tiempo del ocio. Calurosos días "perdiendo el tiempo", de

mucho dormir y de tanto verano que la imaginación nos alcanzaba para crear casitas bajo el árbol o echarse toda una tarde en la pichanga del barrio, en los infinitos juegos imaginativos o, para quienes tenían al alcance tan valioso tesoro, en sumergirse en las fantasías de un buen libro.

¡Nada mejor que el ocio para activar la creatividad! ¡Nada más sano que acompañar el ocio para contactarse con el placer de una buena siesta o una buena comida aprovechadas con tiempo y sin apremios!

Nuestra insistencia a mantener una actividad constante, un ritmo acelerado haciendo como si en ello nuestra vida fuera más provechosa, es una forma de



Fecha: 29-01-2018  
 Fuente: El Mercurio  
 Pag: 2  
 Art: 4

Tamaño: 13,8x15,6  
 Cm2: 215,8  
 VPE: \$ 3.013.824

Tiraje: 130.122  
 Lectoría: 289.782  
 Favorabilidad:  No Definida

Título: LA IMPORTANCIA DE QUE LOS NIÑOS TENGAN UN BUEN DESCANSO DURANTE LAS VACACIONES

engaño al que los adultos nos sometemos, y que traspasamos a nuestros hijos e hijas.

No, las vacaciones son para descansar, para hacer un corte y dejar de hacer lo que venimos haciendo durante el año. Un buen descanso, un tiempo de relajó, de detenerse, de apreciar, de tomar la vida con un ritmo distinto, de degustar los momentos como no solemos (no podemos o no queremos) hacer durante el período laboral y escolar. En ese contexto, niños y

niñas pueden tener una excelente oportunidad para regenerar su cuerpo, su mente y, si usted cree en ello, su alma y su espíritu.

Un niño o niña descansa cuando tiene tiempo para hacerlo. Cuando se acuesta temprano y duerme de noche y no de día. Cuando come liviano antes de dormir. Cuando ha corrido todo el día y se va a la cama con el cuerpo cansado. Un niño o niña descansa cuando ha agotado su imaginación en juegos que le permiten desarrollarla. Cuando lee y construye, pinta, mete las manos y los pies al agua. Cuando moldea arcilla. Cuando aprende a jugar con otros. Cuando anda en

bicicleta, en patines o en tabletas y aprende a sacarse la mugre, rasmillarse los codos y rodillas y tener las buenas "heridas de guerra" para jactarse con sus amigos o amigas.

## DÉJELO DORMIR

Cierto es que la premisa no es válida al ciento por ciento cuando se trata de púberes y adolescentes, quienes parecieran estar permanentemente cansados y con ganas de dormir, haciendo un único esfuerzo para levantarse al refrigerador y asaltarlo con furia como si en ello se les fuera la vida. Déjelo dormir evitando que se cambie de horario y se transforme en un vampiro que solamente sale de noche. Y aproveche el crecimiento para cambiar de foco con él o ella buscando espacios para crear una narrativa estival, una que se llene de películas compartidas, juegos de cartas y conversaciones a media luz mientras escampa el calor.

Para todo eso no se necesita tanto dinero como criterio. Uno que articule las necesidades de aprendizaje cotidiano, ese que nos posibilita descubrir otras personas, otros mundos, y mediante el cual acumulamos las experiencias que nos hacen ser quienes somos. Abandonemos la idea de llenar la vida de los niños y las niñas con actividades "provechosas". Un buen descanso es más que suficiente para el año escolar que, ineludiblemente, llegará en marzo.