



jueves, 27 de junio de 2019



33°

Kiosko



VALLADOLID PROVINCIA REGIÓN ESPAÑA MUNDO DEPORTES OPINIÓN GALERÍAS

SANIDAD

«Es bueno que los niños noten que están de vacaciones»

A.G.M. - lunes, 24 de junio de 2019





«Es bueno que los niños noten que están de vacaciones» - Foto: Jonathan Tajés

La psicóloga del Área Educativa del Colegio de Psicología de Castilla y León, Lola Jiménez, puntualiza que eso no significa «estar todo el día en el sillón con la 'tablet'»

➤ Soluciones de verano





¿Cómo deben ser las vacaciones de verano de los niños?

Uno de los problemas es que hay muchos padres que se plantean las vacaciones de los niños como la hecatombe, porque, efectivamente, todas las rutinas que hemos tenido durante el curso (un horario para levantarse, uno para comer, luego las extraescolares, los deberes...) de pronto se nos rompen y hay muchas familias que no saben afrontarlo. Así que esto lo podemos ver como una oportunidad o como un problema, porque sí es verdad que tenemos ahí una oportunidad de hacer una serie de cosas que el resto del año no se puede. Hablamos de incluir a los niños en las tareas de casa, con su colaboración; y hablamos de los campamentos de verano, que dan una oportunidad de socialización y de tener una actividad organizada, por ejemplo.

¿Es bueno que sigan teniendo unas rutinas?

Ellos dejan de tener horarios y es bueno que descansen y noten que están de vacaciones, aunque sean muy largas. Pero eso no significa que ya tienen que estar todo el día tirados en el sillón con la 'tablet' o la consola. Está bien que tengan una especie de tabla de rutinas, pero no rígida, sino flexible. Establecer un horario aproximado tanto para irse a la cama como para levantarse y establecer una serie de rutinas que hay que hacer durante el día que eso se debe marcar por cada familia: lectura, inglés, ejercicio físico... No hay que ser estrictos, pero sí que es bueno que haya organización en el día.

¿Cómo se establece esa tabla y se les saca de 'su' verano?

Dependiendo de la edad del niño, es importante que las decisiones en torno a esa rutina se tomen con ellos. Bajo la supervisión siempre de un adulto, por supuesto, pero que sean ellos los que decidan en base a las pautas fijadas por los adultos: algo de lectura, algo de ayuda en casa... Hay que ir semana a semana, claro, porque los tiempos en verano son muy cambiantes en función de si los padres tienen vacaciones o no, de si ellos tienen campamentos o no. Esto también les ayuda a adquirir autonomía, porque así son ellos los que toman la decisión de cómo invierten su tiempo de vacaciones, aunque sea sometidos a las pautas establecidas por los padres, pero que sean ellos los que deciden en qué momento leen, por ejemplo.

¿Y los deberes de verano?

Hay de todo, hay padres que son partidarios de que sigan trabajando todo los días un poco y otros que prefieren ponerlo al final, en el mes de agosto, para hacer la transición a la vuelta al cole... todo vale, pero lo importante es que no se dedique a los deberes mucho tiempo, que bien sea un pequeño contacto diario con la lectura, con las matemáticas... o bien al final, pero jamás excediendo de los 30-40 minutos, que también puede ser 'online', para que no sea igual a lo del colegio. Y siempre que no haya suspensos y haya que preparar un examen en septiembre, claro, que entonces hay que establecer una rutina con más tiempo.

¿Puede resultar contraproducente avasallarles con mucha actividad?

No hay nada negativo en que se les programe todo el verano, pero es bueno que sea consensuado, que el niño entienda que tiene que ir a un campamento por cuestión laboral de los padres, pero que sea él quien elija el perfil del campamento y que vaya convencido. Pero también es verdad que, en ocasiones, se peca de exceso de organización y de no dejarles ni un minuto libre. Y hay veces que hay que dejarles que ellos tengan su tiempo y que se aburran, que no

pasa nada.

¿Hay miedo al aburrimiento?

Hay una tendencia que dice que es bueno que se aburran, que no hay que tenerles todo tan preparado, porque no les dejamos que ellos aprendan a esa autogestión. Parece que fuera responsabilidad de los padres cuando el niño dice que se aburre. Y no, es cosa suya, porque tienen multitud de opciones y no, no pasa nada porque se aburran, porque también eso fomenta su creatividad. El riesgo es que echen mano en exceso de las 'tablet' para combatir ese aburrimiento, porque es lo fácil.

¿Qué límites se les deben poner con las nuevas tecnologías? ¿'Tablet', móvil, consolas, televisión...?

Eso tiene que estar medido, igual que durante el curso. Decirle que, a lo largo del día, tiene opción a un determinado tiempo de 'tablet', de consola, etcétera... por eso cuando se establecen rutinas es bueno que se pacte el tiempo de 'tablet', el de lectura, el de consola, el de dar un paseo, el de estar en casa tranquilo... Hablamos de una planificación en la que se le diga que, por ejemplo, tendrá dos horas de consola por la tarde y que sea él quien diga si lo quiere de cuatro a seis; y que lo cumpla, claro. Claro que también corremos el riesgo de que, por la comodidad de los padres, se le deje demasiado tiempo, sobre todo, en verano, como pasaba antes con la televisión. Y, sí, a lo mejor algún día tiene que estar un poco más de tiempo, pero debe haber una cosa preacordada.

¿Y de qué modo les beneficia que participen de las tareas del hogar, en la rutina familiar?

Es muy importante la colaboración en casa porque es verdad que a lo largo del curso no se les exige tanto porque andan con deberes, con las extraescolares... Ahora es un buen momento para que aprendan a que en la casa hay que colaborar todos y lo cierto es que a nivel personal les da satisfacción. Quitar o poner la mesa, hacer su habitación, meter las cosas al lavavajillas, sacar la basura... Es un aprendizaje que va más allá de lo académico, porque los padres somos un modelo para ellos y también deben aprender que hay que ayudar en casa.



[Kiosko](#) [Contacto](#) [RSS](#) [Aviso Legal](#) [Política de Cookies](#) [Política de Privacidad](#)



El Día de Valladolid se basa en el Sistema de Gestión de Contenido desarrollado por Escrol

Auditado por [www.jb.com](#)

> Otras webs del Grupo Promecal

[Grupo Promecal](#) [Diario de Burgos](#) [Diario de Ávila](#) [Diario Palentino](#) [El Día de Valladolid](#) [El Día de Soria](#) [El Día de Segovia](#) [La Tribuna de Albacete](#) [La Tribuna de Ciudad Real](#)
[La Tribuna de Toledo](#) [La Tribuna de Cuenca](#) [SPC](#) [Navarra Televisión](#)