

Qué hacer con los niños en las vacaciones más largas

Este año el descanso estival es más extenso al atrasarse al 12 de septiembre la vuelta al cole y los expertos instan a mantener rutinas

Con el final del curso escolar, los escolares de Infantil y Primaria se encuentran con las vacaciones de verano, un periodo que este año será más largo de lo habitual al retrasarse al próximo 12 de septiembre el inicio del curso. En total son más de 80 días no lectivos para los alumnos, en el que los expertos aconsejan mantener las costumbres sin dejar de lado el tiempo libre.

Así, el psicólogo Carlos Hidalgo explica que estas jornadas de asueto «siempre son muy ansiadas por los niños, pero no por ello deja de ser importante crear unas rutinas diarias para que puedan mantener un buen equilibrio emocional». En ese sentido, señala que «es básico armonizar entre la desconexión de las vacaciones y el mantenimiento de ciertas costumbres, siempre con cierta flexibilidad. Por un lado, es necesario que se mantengan los hábitos relacionados con la comida y el descanso, siendo estos dos, en realidad, las que más se trastocan».

Horas de sueño

Así, este psicólogo señala, conviene retrasar solo un poco la hora de ir a la cama, por lo que el tiempo que se acuesten de más, debe ser igual al que se levantan, para que sigan durmiendo las mismas horas, las que necesiten según su edad. Es importante también continuar con unos buenos hábitos alimenticios, para no saltarse comidas.

Otro aspecto en el que incide este experto es en que, como siempre, y no solo en verano, en las comidas en familia es aconsejable apagar la televisión, ya que las familias que están frente a la pantalla mientras están en torno a la mesa tienden a comer en exceso y a comunicarse menos.

Tiempo libre

En cuanto a los periodos de descanso, Hidalgo señala que «hay que estructurar bien el tiempo libre. Esto consiste en que haya períodos de descanso y actividad, alternando conductas sedentarias con actividades que requieren movimiento».

Y, por último, no pueden faltar las responsabilidades. «No es buena idea desatender todas las responsabilidades en esta época



MEDITERRÁNEO

Los expertos aconsejan estructurar bien el periodo de descanso y actividad.

del año. Así, en vacaciones se debe continuar colaborando con las tareas del hogar, a la vez que hay que repasar con libros o cuadernos de verano. Aunque las vacaciones son un merecido tiempo de descanso, es importante establecer este tipo de rutinas de verano para que no desconecten del todo de lo que han estudiado durante el curso. La clave está en el equilibrio. No todo va a ser jugar, pero tampoco todo va a ser estudiar».

Hay que recordar que en la época en la que el Partido Popular

estaba al frente de la Generalitat Valenciana el curso comenzaba el primer día laborable de septiembre mientras que con Botànic en el Gobierno se retrasó en una semana. De forma excepcional, por la implantación de la Lomloe este año lo hará el día 12 de dicho mes.

Por lo que respecta al final de las clases, estas suelen acabar en una horquilla que va desde el 18 al 23 de junio en función del año, esto es, la tercera semana del mes de junio. ≡

Castelló aboga por la inclusión y la UJI por múltiples actividades

► El Ayuntamiento de Castelló, este año no organiza escuelas municipales, aunque las familias usuarias de los servicios sociales tendrán acceso a un bono para sufragar la actividad estival que ellos elijan. Además, en el colegio CEE Castell Vell de la capital ofertan 21 plazas de un programa de animación para personas de 3 a 26 años con necesidades especiales.

► La Universitat Jaume I, por su parte, oferta la Escola d'Estiu dels Xiquets, que tiene dos turnos,

del 27 de junio al 8 de julio y del 11 al 22 de julio. En el momento de redactar este artículo quedaban 11 plazas libres. El proyecto, dirigido a niños de entre 4 a 16 años, incluye actividades adaptadas en horario de 8.00 a 15.00 horas. Así los pequeños hacen talleres (robótica, audiovisuales los más mayores o plástica, música e informática para los más pequeños), deportes (vela, piragua, tenis, pádel, piscina), excursiones, playa, películas, cuentacuentos, entre otras adaptando el protocolo covid a las circunstancias.