



ARTÍCULO PARA PADRES 73

Jugar y reencontrarse con los chicos

Especialistas coinciden en que lo más saludable en las vacaciones de invierno es compartir tiempo en familia y jugar en compañía. ¿De qué cuidarlos? Del frío y de la "compu".

Hacer una pausa. Mirarse y escucharse. Dedicar tiempo al reencuentro de la familia. Descansar del ritmo de las actividades escolares y jugar mucho. Esa es la receta para unas vacaciones saludables, según especialistas de la medicina y la psicología. En cuanto a los cuidados, recomiendan evitar el contacto con personas enfermas, no pasar frío y limitar el tiempo de uso de computadoras, tablets o videojuegos.

Tiempo en familia

"Las vacaciones son para poner en pausa el modo de vida y pasar tiempo en familia", dice Estrella Casas, presidenta del Colegio de Psicopedagogos de Córdoba. "Pero generalmente hacemos al revés, tratamos de llenar a los chicos de actividades y lo que menos hacemos es pasar tiempo con ellos.". Si bien reconoce que en la mayoría de los casos los adultos tienen que trabajar, insistió en la importancia de hacerse el tiempo. "Aprovechar, por ejemplo, un rato a la noche. Ya que los chicos no tienen que ir a la escuela, extender la cena juntos, charlar de algún tema, jugar a algo, ver una película. Ese debería ser el principal objetivo en vacaciones", sugiere.

Para Casas, hay al menos dos cuestiones fundamentales: bajar el ritmo de las actividades y combatir lo que el pediatra Enrique Orschanski llama la epidemia de la soledad infantil. Para eso, es necesario propiciar el encuentro, la compañía y la comunicación, interesándose realmente en saber cómo están y qué les pasa.

También es importante tener en cuenta que el objetivo no es sólo que los chicos disfruten del tiempo con sus papás, sino también, que los papás disfruten de estar con sus hijos.

"No siempre se tiene en cuenta la influencia que tiene en el desarrollo cognitivo de los chicos que sus padres disfruten de la crianza. Que no solamente se ocupen de criarlos, sino que lo puedan hacer con placer. Eso tiene un impacto muy positivo en el desarrollo de la inteligencia de los niños", entiende la especialista.

La tablet, lejos

Un reto para los adultos es, sin dudas, limitar el uso de computadoras, celulares, tablets o videojuegos. Más aún en las vacaciones. "Está demostrado que el uso de esos dispositivos tienen impactos negativos en la salud. Generan sedentarismo, aumento de obesidad, tensión, cambio del humor y problemas en la capacidad de comunicación", advirtió el pediatra Héctor Pedicino. En ese mismo sentido, Estrella Casas señaló: "Sabemos que en los niños pequeños retrasa el



desarrollo del lenguaje y la comunicación hasta llegar a confundirse con trastornos del espectro autista". A esto se suman los impactos en el cuerpo: problemas en la vista, la espalda o las manos. La psicóloga Martha Moreno, directora del Centro Integral Infanto Juvenil de la Provincia e integrante de la Comisión Infanto Juvenil del Colegio de Psicólogos de Córdoba, agregó otro riesgo a tener en cuenta: "Los chicos acceden a un ciberespacio ilimitado, con sitios que no son para nada convenientes para ellos". Y alertó sobre el "grooming" o abuso de menores a través de las redes sociales.

Por estas razones, las recomendaciones básicas son dos: limitar el tiempo de uso y acompañarlo, no dejar a los chicos solos con Internet. Lo ideal es que no pasen más de dos o tres horas por día con estos dispositivos.

Romper la rutina

"En las vacaciones hay que alimentar el tiempo libre evitando horarios y sistematización", sostuvo el pediatra Pedicino. "Los más chicos, que están en los primeros grados de la escuela, a esta altura del año ya están cansados. Porque empezaron a tener una normatización de su vida a la que no estaban acostumbrados. Entonces es bueno relajar: que duerman un poco más, que tengan menos requerimientos de horarios", apuntó. Sin embargo, no hay que excederse. "No conviene relajar tanto la rutina al punto de que se rompa porque sino será un problema cuando empiecen las clases de nuevo."

Pedicino insistió en la necesidad del juego al aire libre. "En Córdoba son muy pocos los días de invierno en que hace mucho frío a la siesta. Entonces, cuando la temperatura es agradable y hay un poquito del sol –el sol siempre es bueno– les hace bien salir a jugar al patio o a una plaza", dijo. "Invitemos a los chicos a jugar. Tienen que jugar. No olvidemos que el juego, más allá de la posibilidad de crear y sacar afuera conflictos, los ayuda a crecer sanos y a idear un mundo", explica.

Martha Moreno sugiere también hacer actividades culturales y recreativas que no suelen realizarse el resto del año. "Ir a una función de títeres o de teatro. Siempre hay opciones gratis durante las vacaciones."

Dejar que se aburran

Un clásico es que los chicos, en vacaciones, digan que están aburridos. Pues déjelos. O proponga un juego, pero no resuelva toda la situación. "Del aburrimiento surgen las ideas ingeniosas", dice Casas. "Siempre pongo el mismo ejemplo para los bebés: cuanto menos elaborado sea un juguete, más exige su creatividad. A veces compramos un juguete caro, en el que el niño aprieta un botón y el juguete canta, baila, enseña inglés. Pero eso del niño no exige nada. A veces un palito y una caja de madera son suficientes. Mientras uno más tape el aburrimiento, menos creativos son los niños y menos posibilidades tendrán de desarrollar su inteligencia", aconseja.

Viajes

En la medida que la economía familiar lo permita, los viajes son una buena opción. "Le hace bien a toda la familia. Aunque sea cerca, por ejemplo, ir a visitar a la abuela a Cruz del Eje", dijo Martha Moreno. "Permite salir de las obligaciones no solamente del trabajo sino de la casa misma. Sin las tareas hogareñas de por medio, los chicos pueden disfrutar de los papás de otra forma y compartir en un lugar diferente al habitual."

Para prevenir enfermedades, Pedicino recomendó distintas prevenciones, según el destino. "Si la



salida es para buscar el calor, por ejemplo, al norte de Brasil, hay que tener cuidado al regreso, por los cambios de temperatura bruscos. Puede que se pase de 30 grados a dos bajo cero en una hora”, señaló. Y en caso de que el destino sea un lugar frío, recordó lo básico: abrigarse bien, usando todos los “dispositivos”, como gorros de lana y guantes.

Las autoridades de salud recuerdan también consultar las vacunas necesarias en caso de viajar al exterior y un aspecto no menor: si se viaja en auto, tener el vehículo en condiciones, conducir con prudencia y respetar las normas de tránsito.

Por otro lado, tanto en los alojamientos durante los viajes como en el propio hogar, tener precaución con los aparatos para calefaccionar, como estufas a gas, querosén o braseros. Es imprescindible ventilar los ambientes y dejar siempre abierta una ventana aunque haga frío para evitar una posible intoxicación con monóxido de carbono.

Cuidados de invierno

Pedicino recomendó, en especial, no estar en contacto con personas enfermas y evitar las aglomeraciones. “Una de las salidas más comunes que hacemos en esta época del año es ir al shopping, pero probablemente, si hay mucha enfermedad, no sea una buena idea. Y sea mejor ir a la plaza”, dijo.

El pediatra reiteró la importancia del abrigo y de estar al aire libre en horarios en que la temperatura no sea muy baja. “El frío desfavorece la salud. Porque limita la posibilidad de defenderse que tiene nuestro propio aparato respiratorio, que es el que más se afecta.”

Para prevenir enfermedades respiratorias, algunas de las recomendaciones habituales del Ministerio de Salud de la Nación son: tener al día las vacunas incluidas en el Calendario Nacional de Vacunación (gripe, neumococo y tos convulsa), lavarse las manos con agua y jabón después de volver de la calle, antes de cocinar o comer y después de ir al baño o cambiar pañales; sostener la lactancia materna, al menos hasta que el bebé cumpla los 6 meses y ofrecerle el pecho con más frecuencia en caso de que se enferme, y ventilar todos los ambientes a diario.

Es muy importante también no fumar y mantener los ambientes libres de humo. En caso de tener síntomas, no automedicarse, consultar a un médico, mantener el reposo en la casa y cubrirse la boca al toser o estornudar con un pañuelo o con el pliegue del codo para evitar contagiar a otros.

Guadagno, L. (10 de julio de 2017). Jugar y reencontrarse con los chicos. Recuperado de <http://www.lavoz.com.ar/salud/jugar-y-reencontrarse-con-los-chicos>