

Ayudando a los niños a hacer la transición de la escuela al verano

Series de Salud Mental



Estableciendo una rutina de verano

El fin del año escolar ha llegado, y aunque el verano trae consigo emoción, también puede ser una época desafiante para los niños. Sin la estructura y rutina que ofrece la escuela, pueden experimentar aburrimiento, inquietud o incluso sentimientos de aislamiento. Muchos niños prosperan con la rutina, y cuando esta desaparece, puede resultar confuso para ellos. Como padres, podemos facilitar esta transición manteniendo cierto nivel de estructura, lo que les brinda a los niños una sensación de estabilidad y propósito. Al crear un equilibrio entre la relajación y la rutina, podemos asegurarnos de que tengan un verano lleno de crecimiento, conexión y diversión. Aquí hay algunos consejos para establecer una rutina de verano:

- Mantén horarios de sueño constantes: Después de días largos y activos bajo el sol, los niños suelen necesitar más descanso. Una rutina regular de sueño favorece tanto la salud física como el bienestar mental.
- Planifica horarios regulares para las comidas: Establecer horarios para el desayuno, almuerzo y cena fomenta hábitos alimenticios saludables y ayuda a prevenir el consumo excesivo de bocadillos.
- Incluye actividades diarias: Incorpora actividad física, oportunidades de aprendizaje y momentos de descanso. Los niños suelen desenvolverse mejor con una estructura diaria consistente.
- Haz espacio para la diversión: Planea salidas o actividades semanales, como caminatas, visitas a la biblioteca o paseos en bicicleta. Aprovecha los programas comunitarios de verano para enriquecer la rutina de tu hijo.



Mantener a los niños conectados

Sin las interacciones diarias con sus compañeros, algunos niños pueden sentirse un poco perdidos durante el verano. Las conexiones sociales juegan un papel crucial en cómo los niños se ven a sí mismos y dónde encajan. Aquí hay algunas formas de ayudarlos a mantenerse conectados:

- Organiza citas para jugar o actividades grupales: Los encuentros regulares brindan estructura e interacción social.
- Campamentos de verano y programas comunitarios: Son excelentes oportunidades para conocer nuevos amigos con intereses similares.
- Mantén el contacto con los amigos de la escuela: Fomenta las videollamadas o encuentros para mantener relaciones importantes.
- Únete a clubes o clases: Ayuda a los niños a desarrollar nuevas habilidades mientras hacen amigos.
- Asiste a eventos comunitarios: Festivales locales, eventos deportivos o talleres ofrecen formas divertidas de socializar.

Como padre, juegas un papel fundamental en ayudar a tus hijos a mantenerse conectados con amigos y familiares. Al priorizar el tiempo con sus seres queridos, les demuestras el valor de las relaciones significativas. Si organizar citas de juego es complicado debido a problemas de transporte o comunicación, considera coordinar con otros padres para organizar actividades grupales o compartir viajes. Mantener a los niños socialmente conectados durante el verano les ayuda a regresar a la escuela sintiéndose confiados y apoyados.

Artículos Destacados

Equilibrando el Tiempo Frente a Pantallas

¿Por qué prestar atención al tiempo frente a pantallas durante el verano?

Durante el verano, al tener más tiempo libre, muchos niños tienden a recurrir con mayor frecuencia a dispositivos electrónicos. Aunque el uso de pantallas no siempre es negativo, su uso excesivo puede estar relacionado con una disminución en la actividad física, alteraciones del sueño y una mayor sensación de desconexión social.

¿Cuáles son los límites recomendados?

Expertos, como la Academia Americana de Pediatría, recomiendan limitar el tiempo de pantalla recreativo a unas 2 horas al día para niños mayores de cinco años. Alternar con otras actividades puede ayudar a prevenir la sobreestimulación.

¿Cuáles son los beneficios de reducir el tiempo frente a la pantalla?

Menos tiempo frente a la pantalla puede significar un mejor sueño, mayor concentración y una mejor salud mental en general. La luz azul de las pantallas puede interferir con el sueño, por lo que limitar el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse puede marcar una gran diferencia.

¿Cómo pueden los padres establecer límites?

Establezca zonas sin pantallas en el hogar, como la mesa de comedor o los dormitorios, para fomentar descansos de los dispositivos.

¿Se puede usar las pantallas de manera productiva?

¡Sí! Las aplicaciones educativas, los documentales y los proyectos creativos pueden hacer que el tiempo frente a la pantalla sea más significativo. La clave está en encontrar un equilibrio que funcione para su familia.



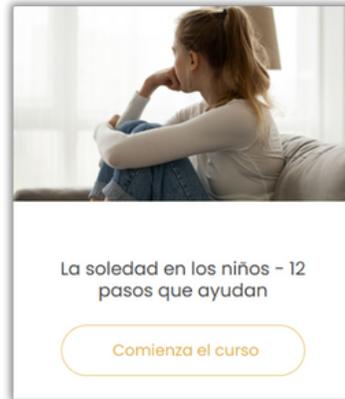
El verano es un excelente momento para revisar la salud mental de tu hijo. Con un horario más relajado, es más fácil notar cambios como un aumento en el sueño o el aislamiento social, los cuales podrían ser señales de que necesitan apoyo. Si es necesario, también puede ser un buen momento para explorar recursos de salud mental.



Para recursos útiles sobre, visita:
[ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)

Facilitando la Transición al Verano

- **Escuchar y Validar Sentimientos:** Pregunta a tu hijo sobre sus expectativas para el verano, ya sea emoción, aburrimiento o incluso ansiedad, y valida sus emociones.
- **Colaborar en las Reglas:** Involucra a los niños en la creación de límites para el tiempo frente a la pantalla o en la planificación de actividades juntos.
- **Ser Flexible con el Horario:** Permítete ajustar las rutinas según las necesidades y el ritmo del día.
- **Modelar Hábitos Saludables:** Muestra hábitos saludables frente las pantallas, como evitar el uso del teléfono durante las comidas o el tiempo en familia.
- **Adaptarse a la Rutina de Verano:** Ajusta gradualmente el horario a medida que comienza el verano.



Toma un curso gratuito en [ParentGuidance.org](https://www.ParentGuidance.org)

Toma este curso para aprender 12 pasos prácticos que ayudan a los niños a construir conexiones significativas y combatir la soledad.

Fuentes Citadas:

- Cleveland Clinic*. (30 de Abril de 2024). How Much Screen Time Should be Allowed During Summer? <https://newsroom.clevelandclinic.org/2023/06/13/how-much-screen-time-should-be-allowed-during-summer>
- Esteves, A.* (04 de Junio de 2024). How to Transition Kids to a Summer Schedule. Columbia University Irving Medical Center. <https://www.columbiadoctors.org/news/how-transition-kids-summer-schedule>
- Hanigan, A.* (26 de Septiembre de 2024). The effects of screen time on children: The latest research parents should know - choc - children's Health Hub. CHOC. <https://health.choc.org/the-effects-of-screen-time-on-children-the-latest-research-parents-should-know/>
- Kei, J.* (12 de Noviembre de 2024). Screen Time and Mental Health: Why cutting back matters. New Jersey's Top-Ranked Hospital Network. <https://www.hackensackmeridianhealth.org/en/healthu/2024/11/12/screen-time-and-mental-health-why-cutting-back-matters>
- Miner, D.* (12 de Septiembre de 2024). School is Almost Out - Minding Your Child's Mental Health During the Summer. Health West Inc. <https://www.healthwestinc.org/school-is-almost-out-minding-your-childs-mental-health-during-the-summer/>
- Muzquiz, S.* (n.d.). Harris Center for Mental Health: Supporting Children's mental health during summer break: The Harris Center for Mental Health and IDD. The Harris Center for Mental Health and IDD. <https://www.theharriscenter.org/blogs/harris-center-mental-health-supporting-childrens-mental-health-during-summer-break>