

Receso y Vacaciones 2017/2018

Estimadas familias:

Les sugerimos tomarse algunos minutos para leer el siguiente documento que podría ser de interés para el período que está llegando. Quizá algunas cosas resulten obvias, quizá solo tomen alguna idea, quizá sea de gran utilidad!.

Junto a la llegada del receso de verano, también invaden las dudas respecto a cómo pasar el tiempo libre.

Lo principal a tener en cuenta es que nuestros niños necesitan de este descanso al igual que todos los niños, y al igual que todas las personas a cualquier edad, descansar de la rutina de año, descansar de las exigencias académicas, descansar de los tratamientos. Por este motivo es que hacemos tanto hincapié en respetar este tiempo como tal y evitar darle continuidad a tareas que están tan vinculadas a las realizadas durante el año, excepto en los casos que se requiera dar esta continuidad y los profesionales así lo sugiriesen.

Es una excelente oportunidad para dejar que los niños nos muestren todo lo trabajado en el año, buscando mayores niveles de generalización, y como familia, vehicular dichos logros.

Desde el centro planteamos un receso institucional en el cual los niños no recibirán ningún tipo de terapia; dicho receso incluye el período de las fiestas. Luego irán retomando las terapias de a poco, en función de las vacaciones de las familias y de los equipos terapéuticos, buscando llegar a la segunda quincena de febrero con todo el cronograma lo más armado posible para arrancar un año escolar organizados, ya con todo o parte del tratamiento iniciado. En este sentido, *esto último es muy importante*, ya que iniciar el período escolar sin recibir nada de tratamiento no es lo que sugerimos, y genera en los niños mucha ansiedad por la falta de organización y entrenamiento de ciertas habilidades que son fundamentales para sostener la rutina escolar, sobre todo en los años superiores en donde los niveles de exigencia son mayores. La idea es siempre acompañar cada cambio, anticipando posibles dificultades y previniendo las mismas.

Acerca de la rutina y los cambios de actividades

Si bien, buscamos hacer un corte en todo lo relacionado con las tareas que los niños realizan durante el año, no debemos olvidar ni dejar de lado aquellas estrategias y herramientas que el equipo, desde las diferentes áreas, les ha brindado a la familia, principalmente aquellas referidas a los hábitos y actividades de la vida diaria, sistema de premios, refuerzos y sanciones, y todo lo relacionado a la regulación de conducta. Sostener estas estrategias les facilitará la organización de una rutina temporal diferente y a la vez nos ayudará a los terapeutas a retomar el tratamiento sin tener que volver a foja cero. La *rutina* es fundamental, y así sea temporal, en el hogar o en un lugar de veraneo, debe estar presente. Los niños pierden la estructura de la rutina anual, y es fundamental construir una nueva, para evitar posibles desregulaciones, ansiedad o que los niños sean quienes deciden que hacer, cayendo indefectiblemente en juegos solitarios o uso desmedido de pantallas.

Diseñen un cronograma para este período que incluya las actividades y tareas que van a realizar, momentos de siestas, comidas, salidas, uso de tecnología, etc. Pueden hacerlo escrito, en los casos de los niños más grandes y alfabetizados, o con imágenes en los casos que requieran del soporte visual. Pueden utilizar relojes, timers, o algún tipo de herramienta que en los casos de los niños más grandes les sirva para saber que el tiempo comenzó/terminó.

Prever y anticipar

No dejen en manos de los niños la decisión de qué hacer todo el tiempo, pueden pautar momentos de juego libre y dejar que ellos propongan (descartando el uso de tecnología) pero para ello necesitarán contar con recursos (juegos, juguetes, materiales grafo – plásticos, libros, etc...), si los niños no tienen con qué difícilmente puedan recrear su tiempo libre.

Si van a viajar lleven con ustedes aquellas cosas que puedan servirles para pasar el tiempo. Aprovechando las fiestas, aquellos que festejan, pueden incluir en las listas de regalos, cosas que nos sirvan para este período. Aprovechen la oportunidad y a los familiares!.

Dejemos que los niños se aburran

La creatividad es una capacidad innata que todos los niños tienen, dependerá de cada uno y del ambiente como desarrollarla y llevarla a mayores niveles.

Dejar que los niños se aburran permite que su creatividad aflore, ya que ellos mismos buscan en sus mentes qué hacer en los tiempos que no hay nada externo que capte su atención.

El aburrimiento se asocia a la soledad pero es un estado muy creativo, que desarrolla la autonomía e independencia, sin dudas, siempre supervisado ya que en algunos niños podría ser un momento que dispare auto estimulaciones, que debemos inhibir.

Si le brindamos a los niños todo “cocinado”, dónde queda la posibilidad del preparado, del imaginar qué y cómo. No damos oportunidad para que piensen, y en los casos en los que durante el año en general esta todo tan pautado, se hace necesario un espacio vacío para que sean los niños quienes elijan cómo llenarlo.

El aburrirse dispara un estímulo y motivación internos, imaginar, crear, fantasear, o simplemente descansar. Claro está que estos son los momentos en los cuales las demandas se vuelven intensas y se termina por dar la respuesta que permita que el niño este entretenido, pero esto no ayuda, intenten generar en los niños esta necesidad del encontrar por si mismos qué hacer, mientras podemos acompañar con una respuesta tranquilizadora: *“ahora juega solo/a, busca qué hacer, estoy ocupado/a, en un rato – si pueden dar el tiempo exacto mejor – jugamos juntos o pensamos juntos qué hacer”*.

Las comidas

Respetemos los tiempos de las comidas, esto es parte de la rutina diaria, pero fundamentalmente elijan alguna comida en la cual puedan sentarse en familia y conversar y/o escucharse. A veces esto último es difícil durante el año.

Colonias o grupos recreativos

Pueden recurrir a colonias o talleres, privados o públicos, pero es importante que los mismos sean elegidos teniendo en cuenta las características de los niños, conociendo la propuesta, midiendo el tiempo de concurrencia y anticipando a los responsables las características de los niños para que puedan brindarle la atención necesaria. Busquen lugares chicos, no populares.

De igual modo, si viajaran pueden incluir a los niños en grupos recreativos que siempre hay en las playas, hoteles, complejos, clubs, siempre supervisados, que sean espacios cuidados y serios, y por períodos de tiempo que tolere cada niño. Es una excelente oportunidad para socializar!

Estamos a disposición para conversar con los coordinadores de las actividades.

Vida social

Busquen el momento para que los niños al menos una vez por semana pasen tiempo con algún compañero de colegio o amigo, es fundamental!

Del mismo modo pasen tiempo con familiares.

Si están preparados, pueden organizar pijamadas, o pasar algún día y noche en la casa de otro, familiar o amigo, esto favorece la independencia, la autoestima y las habilidades sociales.

Uso de tecnología

La mayoría de los niños tienen un especial interés por pasar tiempo delante de las pantallas. Ya hemos abordado en forma individual este tema con cada caso y ya sabemos los pros y los contras de esta actividad.

Tengamos en cuenta algunas palabras claves: tiempo, variedad, supervisión y compañía.

Los niños no generan nada nuevo frente a una pantalla, salvo algunos juegos y programas que hacen la excepción, el uso excesivo y no controlado de pantallas, genera dependencia, ansiedad, adicción, desatención, aislamiento y obtura la creatividad, satisfacen necesidades inmediatas de comunicación, entretenimiento, diversión, información, pero también debemos reconocer que las pantallas están en todos lados, conviven con nosotros a cualquier edad, y son un salvavidas frente a situaciones difíciles de controlar, y por otra parte, dándole un buen uso, puede conllevar grandes beneficios.

Por lo tanto si es del interés del niño debemos incorporar la tecnología, pero teniendo en cuenta algunas variables:

- Regulen el tiempo de uso, no pueden pasar la tarde frente a una pantalla porque esto derriba todo lo que anteriormente mencionamos.

- Intenten usar este recurso como refuerzo luego de haber logrado algo; reserven las pantallas para momentos que son difíciles de cubrir con otras propuestas.

- Varíen el uso de las pantallas: TV, Tablet, Play, PC,....que la herramienta cambie como también el juego o programa que se usa, o videos que se ven.
- No dejen a niños solos con pantallas, supervisen qué hacen y qué miran, no favorezcan el aislamiento y a la vez tengan en cuenta que a cierta edad en el afán por la búsqueda de información pueden ocurrir cosas que luego son irremediables.
- Acompañen todo lo que puedan, mirando algo juntos, o jugando a juegos.
- Elijan películas y series con contenido adecuado a cada edad, como también juegos que involucren estrategias, planificación, construcción, imitación como los casos de coreografías, coordinación como algunas propuestas interactivas que tienen algunas consolas que involucran el cuerpo. Eviten los juegos de guerra, confrontación y agresiones de cualquier tipo.
- Encuentren el modo de utilizar el recurso como herramienta: buscar una determinada información, alentar a la búsqueda de la misma, una receta, información sobre el lugar que van de vacaciones, buscar imágenes, utilizar tutoriales para construir algo, hacer jugos, alguna manualidad, hay muchos videos en YouTube en este sentido, los niños pueden aprender muchas cosas, hacer el listado de materiales que se necesitan, seguir el procedimiento, el paso a paso, etc.

Les damos ideas

Las siguientes ideas son generales no teniendo en cuenta edades ni perfiles, pudiendo ser adecuadas a cada caso, y según los recursos y los planes que cada familia tenga.

- Tareas domésticas!. Ayudar en casa, se necesite o no, permite a los niños sentir que colaboran y ayudan, que son necesarios, además de favorecer gran cantidad de destrezas y habilidades. Ordenar, ayudar a cocina, ordenar la mesa para las comidas, tender ropa, acompañar a hacer compras, escribir la lista, son algunas ideas.
- Habiendo más tiempo es un buen momento para trabajar el vestido y desvestido como también preparar una merienda o desayuno.
- Ver películas o series con continuidad para toda la familia o parte de ella.
- Visitar parques, plazas o lugares al aire libre en familia, pueden programar un picnic que requiere una organización.
- Practicar algún deporte, andar en bicicleta, patines, bailar, nadar, es un buen momento para aprender.
- Actividades con agua y/o en el agua, aprovechando el sol y el aire libre.
- Caminatas diarias, que pueden incluir algún mandado o hacer registro escrito de negocios y calles, pensar antes o después el recorrido y poder dibujarlo.

- Visitar bibliotecas o librerías, estimular el placer por la lectura y la manipulación de libros, como también invitar a que los niños elijan literatura.
- Yoga para niños, una hermosa experiencia con resultados increíbles.
- Ir al cine, muestras y teatros.
- Armar rompecabezas.
- Jugar juegos de mesa.
- Utilizar juegos de plaza como hamacas, toboganes, etc.
- Alguna vez si es posible acompañar al trabajo a los padres.
- Tener una caja con materiales grafo – plásticos y que los niños elijan qué hacer.
- Es un buen momento para escribir cartas o dibujar y regalar las producciones en navidad.
- En la cocina aprender a preparar jugos, infusiones y comidas simples como alfajores de maicena, galletitas, muffins o trufas.

Todavía están a tiempo de pedir al equipo orientación. No dejen de hacerlo frente a cualquier duda.

Armen sus cronogramas!, les hará más fácil la tarea diaria y los niños se sentirán más seguros y tranquilos a la vez que seguirá aprendiendo sin saberlo.

Grupo Praxis.-