

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO, LA RECREACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Autor: Percy Lucich

El estilo de vida de muchos niños y adolescentes ha cambiado a partir de las restricciones y modificaciones que supone vivir en el confinamiento provocado por la pandemia. Se puede observar que actualmente no descansan lo suficiente debido a la falta de horarios y de rutinas que les permitan dormir a horas convenientes y levantarse luego de periodos de sueño ininterrumpidos. Y todos los miembros de la familia, al igual que los hijos, han modificado sus horarios de sueño. Incluso en muchos hogares ya no existe un control sobre la hora de dormir y la de levantarse.

Por otro lado, la recreación es otro factor que se ha visto perjudicado por la cuarentena, puesto que muchas actividades de ocio personal o en familia al aire libre fueron suspendidas a raíz de los protocolos de prevención contra posibles contagios. Entonces, gran parte de niños y adolescentes utilizan los videojuegos para llenar esos prolongados espacios de tiempo destinados a la recreación, o los momentos dedicados al desarrollo de actividades deportivas.

Hasta que la pandemia termine y se pueda salir de la coyuntura actual, será importante seguir estos sencillos pero importantes consejos:

1. Horarios para dormir y despertar

A través del diálogo, se debe establecer la importancia y la necesidad de dormir y despertar a una hora determinada. En caso de niños menores de 10 años, lo recomendable sería dormir a las 21:00 horas y despertar entre las 6:00 o las 7:00 horas. Con esto se podrá contar con tiempo para realizar ciertas rutinas de higiene y alimentación. Es preciso que los hijos entiendan que ir a dormir no constituye un castigo, sino una necesidad corporal, al igual que la distracción y la actividad física.

2. Crear ambientes de descanso

Toda la familia debe colaborar con un ambiente que favorezca el descanso. Por ello, será necesario apagar la mayor cantidad de luces en la casa a medida que se acerca la hora de descansar. Asimismo, es conveniente limitar o apagar las pantallas, es decir, televisores, computadoras, celulares o cualquier otro dispositivo que llame la atención. También habrá que evitar el consumo de alimentos o de agua en exceso inmediatamente antes de dormir.

3. Crear rutinas familiares

No solo los niños deben iniciar el descanso a una hora determinada, sino también los adultos, para estimularlos con el ejemplo y reducir las distracciones. En tal sentido, las familias deberán crear rutinas saludables que incluyan momentos de alimentación

conjunta, aseo personal y limpieza de los espacios utilizados durante el día (comedor, sala, etc.). También se deben idear rutinas de distracción familiar que no incluyan dispositivos electrónicos. En este caso, se recomienda el uso de juegos de mesa.

4. Actividad física mínima

Tomando en cuenta las limitaciones dadas por las restricciones, se deben determinar algunas actividades físicas para los hijos, las cuales han de tener un horario, un espacio y, de ser posible, un objetivo. Hay muchas academias deportivas que brindan sus servicios de forma *online*. Si deciden participar en ellas, los niños deben ser constantes, para así poder experimentar resultados satisfactorios con el tiempo. Sin embargo, de no contar con estos servicios, se podría incluir en las rutinas un espacio para caminatas, paseos en bicicleta o juegos de actividad física entre hermanos o familiares.

5. Premios y recompensas

Es muy importante determinar en familia aquellos premios y recompensas que se darán cuando se cumplan objetivos a corto plazo o por la constancia en las rutinas establecidas luego de un tiempo corto. Estas recompensas deben ser objetos o situaciones placenteras que los miembros de la familia esperan; sin embargo, no se debe ofrecer como premio el uso de videojuegos o la exclusión de las rutinas diseñadas, ya que podría entenderse que lo planificado es negativo. En este tema, los detalles personales, algunos alimentos o actividades en familia serían lo más conveniente para estimular las metas alcanzadas.