

EL COMERCIO

Actualidad · **SOCIEDAD**
5 de julio de 2018 00:00

Las vacaciones de los estudiantes cambian los planes en casa



Ekaterina Ignatova enseña gimnasia rítmica en la Escuela Exploradores de la Danza, en la Casa de la Cultura Quito. Foto: Patricio Terán/EL COMERCIO

Redacción Sociedad

El tiempo de madrugar, preparar tareas y evaluaciones quedó atrás. Desde el lunes, la **gimnasia**, el teatro y el dibujo son las actividades que llenan los días de niños y adolescentes. Ellos disfrutarán del período de **vacaciones**, que se extenderá hasta el 2 de septiembre.

La rutina en el hogar de **Silvana Robalino** ha cambiado. Ella sacó 15 días de vacaciones para pasar con su **nieta Emilia** y así ayudar a su hijo con el cuidado de la pequeña de 5 años.

La niña empezó su primer curso vacacional este martes. A las 09:30 se alistaba para ingresar a la sala y aprender **gimnasia rítmica** en la **Escuela Exploradores de la Danza**, en la Casa de la Cultura, ubicada en el norte de Quito.

Según Robalino, **Emilia** se despertaba a las 06:00. Ahora su día se inicia alrededor de las 07:30. En las tardes ya no hace tareas sino que aprovecha para ir al **parque**, al **Vivarium** o a uno de los museos de la ciudad. “La idea es compartir un tiempo juntas y descubrir cuáles son las actividades que más disfruta”, dice la mujer.

En este **verano planea, adicionalmente**, inscribir a su nieta en un curso para que

LEA TAMBIÉN



[La Reina Isabel II interviene entre la supuesta mala relación de Meghan Markle y Kate Middleton](#)



[LDU confirmó la grave lesión del defensa central Hernán Pellerano](#)



[La filipina Catriona Gray se coronó como Miss Universo 2018 en Bangkok, Tailandia](#)

aprenda a tocar un instrumento. Desde que Ignacio, de 5 años, salió a vacaciones todo cambió: desde lo financiero hasta sus horarios. Lo relata su madre Ana Paredes.

El niño dejó las aulas para ir a paseos organizados en el plantel al que asiste, **Unidad Educativa Cristiana Verbo**. En la tarde va a un curso de manualidades. Paredes también le inscribirá en talleres de natación, karate, fútbol y básquet.

La idea es mantenerlo ocupado y activo, **dice la madre**. Ella reflexiona que en vacaciones los gastos suben en un 40% -aunque no detalló montos-. “Los talleres no duran ni tres semanas, pero al sumar sale un rubro similar al de la pensión de la escuela”. Hay más gastos en comida y servicios.

Las actividades recreativas y el período de descanso son importantes por el esfuerzo mental y físico que se vive durante el ciclo académico. Según la **Organización Mundial de la Salud** (OMS), un niño o adolescente debe dormir entre 9 y 12 horas para recuperar su energía y seguir su jornada.

Elizabeth Ortiz es psicóloga clínica en el Hospital del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) Quito Sur. Para la especialista, las actividades en vacaciones deben ser placenteras y el niño o adolescente debe ser el protagonista en **elegir qué hacer**. Por ello, el ingreso a cursos ayuda a que los pequeños tengan una mejor interacción social y aumenten la autoestima.

El descanso es otro aspecto esencial en el verano, ya que existen beneficios a nivel mental, cognitivo y neurológico, señala la experta. Por ejemplo, cuando se realizan actividades físicas, el **cerebro libera endorfinas** que ayudan a la relajación y felicidad, explica.

Evelyn Aguirre es madre de tres niñas: Isabela, de 11 años; Valentina y **Camila**, de 9. Las vacaciones representan una liberación de tensiones y relajación para la madre.

Ella se levantaba a las 05:00 para preparar los uniformes y el desayuno de sus hijas. En la tarde estaba pendiente de las tareas escolares, lo que le generó estrés, en especial, en las últimas semanas de clases. “Sentía tensión por la responsabilidad de que mis niñas pasen todas las evaluaciones y no se queden a recuperación”.

Ahora están relajadas e invierten su tiempo en diferentes actividades. **Isabela** asiste a clases de teatro en la tarde, mientras que **Valentina** y **Camila** van a gimnasia rítmica.

“En estos espacios emplean su energía en algo positivo”. **Derek Cadena** tiene 9 años. Mientras armaba un helicóptero 3D habló de la emoción de estar en un espacio diferente.

Para él, el curso denominado **Artemanía en 3D**, ofertado por Interactúa, es divertido. “Creo que ayuda a desarrollar nuestra mente y creatividad”. También le agrada la posibilidad de hacer nuevos amigos.

Derek comenta que irá de viaje con su familia y luego planea ir a otros cursos: uno de fútbol y otro de adiestramiento de mascotas. Eduardo Alcívar, de 11 años, aún no está en un curso vacacional. Él quiere practicar fútbol o natación. Su madre **Rosalba Mera** busca que sus hijos hagan cosas diferentes. Una opción son las salidas al campo y los talleres para desarrollar nuevas habilidades.

En su casa, por ejemplo, la rutina no ha cambiado mucho. Siguen madrugando, pero ahora para acudir a cursos o hacer actividades al aire libre.

TAGS : GIMNASIA · ESTUDIANTES · VACACIONES · ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD · PLANES · SÍNTESIS NOTICIOSA · SOCIEDAD

¿Te sirvió esta noticia?:

Si (0)

No (0)