

OCTUBRE
2002

CONTACTOS

BOLETÍN INFORMATIVO PARA **CENTROS DE PADRES**

ESPECIAL VACACIONES

Los niños esperan ansiosamente terminar su año escolar y salir a vacaciones para compartir y jugar con los amigos, hacer deportes y disfrutar de diferentes actividades recreativas. Para los padres este período se transforma en un verdadero desafío, donde deben equilibrar el relax propio de las vacaciones con la mantención de ciertos hábitos mínimos y fundamentales para la formación de sus hijos. No es fácil lograr este equilibrio, porque no se trata de que los niños hagan lo que quieran y cuándo quieran; pero tampoco es recomendable que los padres los llenen de actividades y rígidos horarios. A continuación les entregamos algunos consejos e ideas para aprovechar este período.

Consejos útiles

*Cuando los niños
están en casa*

Ideas

Para el Tiempo Libre

Sugerencias

Para Pasear y Distraerse

Consejos útiles

Cuando los niños están en casa

Pegados en la televisión

En vacaciones es habitual que los niños pasen más horas viendo televisión. Sin embargo, atención a los consejos de los especialistas:

- Reducir el tiempo que pasan nuestros hijos frente al televisor. Es bueno darle al niño la opción de elegir aquellos tres programas favoritos y planificar el momento del día para verlos.
- Los niños no deben ver televisión de noche, pues les produce alteraciones en el sueño como insomnio, pesadillas y despertarse a media noche.
- Un niño aburrido es un cliente seguro de la televisión. Para evitarlo, los padres o adultos a su cargo deben mostrarles otras alternativas recreativas como actividades artísticas o al aire libre, la lectura, juegos, participar en tareas del hogar, entre otros.
- La televisión puede ser formativa para los niños si se planifica que vean ciertos programas, si un adulto los acompaña y si tanto padres e hijos pueden expresar sus desacuerdos, críticas, y comentarios sobre lo que están viendo.

Visite www.elcomo.com
www.solohijos.com

Dominó

El dominó puede ser un juego muy entretenido, sobre todo si el niño tiene que construir las piezas. Es una tarea sencilla y los materiales son fáciles de conseguir.

- Disponer de una caja de cartón.
- Cortar 28 piezas rectangulares de unos 5 cm de largo por 2 cm de ancho.
- Pintar las fichas blancas.
- Pintarles una raya negra o de color al medio.
- Dibujar con lápiz negro las pelotitas que corresponden a los números de las piezas. Tienen que haber 7 fichas que son “chancho” o que tienen el mismo número de pintas en los dos lados (contando el chancho cero). Luego empiece poniendo en 6 fichas el 0 a un lado. En el otro lado ponga todos los números menos del 1 al 6. Luego ponga en 5 fichas el 1 en un lado, completando en el otro lado todos los números del 2 al 6. Luego ponga en 4 fichas el 2 a un lado, poniendo en el otro lado todos los números del 3 al 6. En las próximas tres fichas ponga el tres a un lado y ponga en el otro los números del 4 al 6. Le quedan tres fichas por llenar. En una de ellas va el 4 a un lado y el 5 al otro, en otra va el 4 a un lado y el 6 al otro, y en la última va el 5 a un lado y el 6 al otro.

Espere que las fichas se sequen y ¡ya está todo listo para jugar dominó!

Mi hijo duerme mucho

En los períodos de vacaciones los horarios de sueño cambian: hace calor, los días son más largos y los niños no tienen que levantarse temprano para ir al colegio. Es común escuchar quejas de mamás y papás porque los niños se acuestan muy tarde o se levantan pasado el mediodía. Pero ojo, aunque es normal que en estos períodos los niños y adolescentes duerman más y de manera más desordenada, se recomienda respetar los horarios. Según los especialistas, como promedio los niños necesitan dormir entre 8 y 10 horas diarias, dependiendo de su edad. Por ejemplo, de primero a segundo básico entre 9 y 10 horas; de tercero a cuarto básico entre 8,5 a 9 horas; de quinto a sexto básico entre 8 y 8,5 horas, manteniendo esta proporción durante la vida adulta.

Además los niños necesitan dormir de noche, ya que el sueño más reponedor ocurre entre las 22.00 horas y las 6.00 de la mañana.

Más información en

www.cucutras.com www.elcomo.com

Ideas

Para el Tiempo Libre

Cocinar en familia

Cocinar siempre motiva y entretiene mucho a los niños. Más aún si ayudan en la comida que luego disfrutará toda la familia. Los ñoquis son una buena opción, ya que se preparan muy fácilmente y con ingredientes que siempre hay en casa: papas y harina. Aquí va la receta:

- Ponga a cocer 6 papas grandes. Cuando estén bien cocidas escúrralas y pélelas.
- Después que se enfríen, deje que sus niños muelan las papas con un tenedor. Le pueden agregar una pizca de aceite y sal.
- Luego páseles a los chicos un cuarto de taza de harina para que lo mezclen con la papa molida.
- Una vez que está bien mezclado y que no se pega en las manos, pongan harina en una mesa para estirar la masa.
- Pida a los niños que con sus manos formen tiritas tubulares largas. Luego que las tengan hechas, córtelas en pedacitos chicos, y los ñoquis están listos para la cocción!
- Eche a cocer los ñoquis en agua hirviendo con sal. Cuando comiencen a flotar están listos.

Recuerde siempre que muchas veces es mejor dejar que los niños ensucien un poco más con tal de hacerlos participar y mantenerlos entretenidos.

Desafío con desechos

Júntele a sus hijos conos de confort, papeles en desuso, cajas de leche, cajas de cartón, cinta adhesiva, cajas de huevo, paquetes vacíos, revistas, entre otros. Cuando estén aburridos propóngales que armen algo con los materiales que han reunido. También puede ser útil y entretenido pasarles artefactos que estén en desuso como un teléfono que ya no funciona, una licuadora rota, o alguna máquina que no tenga arreglo, para que los desarmen y armen algo nuevo

Lectura, mucha lectura

Las vacaciones siempre son un buen momento para que los niños y adolescentes se dejen seducir por los libros. Resulta muy motivador que los padres los acompañen en su lectura, aunque sea sólo para comentar los contenidos. Si no tienen material de lectura en casa, visite bibliotecas comunitarias o escolares para que les presten libros para toda la familia.

Investigador en casa

Anime a sus niños a salir a buscar bichitos u hojas al jardín o al vecindario. Facilíteles tarros con tapa o cajitas para que puedan recogerlos. Luego intenten descifrar qué es lo que encontraron: si son orugas, lombrices, polillas, mariposas, hojas de liquidambar o de pino. Luego pueden investigar en libros o revistas las características de los insectos u objetos encontrados. Si no tiene libros en casa los puede acompañar la biblioteca e incentivarlos en esta tarea.

Pequeños poetas

Motive a sus niños para que escriban poesías inspirándose en objetos que hay en casa: cebollas, frutas, flores o plantas. Junte todos los escritos luego y abróchelos con hilo o lana, formando un pequeño libro. Pida al niño que pinte la tapa y que le ponga un nombre. Luego pueden regalarlo para navidad a algún familiar.



Mi hijo abre todo el tiempo el refrigerador

Cuando los niños están en casa la alimentación es un tema importante, ya sea porque pasan en el refrigerador, porque no quieren comer la comida que les damos, o porque insisten en comer dulces y golosinas. Sin embargo, los hábitos alimenticios siempre son importantes. Algunas recomendaciones pueden ayudar:

- Para evitar que el niño coma en exceso entre las comidas o consuma sólo comida “chatarra”, no es bueno prohibirle ese tipo de alimentos; es mejor explicar al niño en qué consiste una alimentación sana y cuáles son sus beneficios.
- No todos los niños necesitan la misma cantidad de comida. Algunos niños comen dos platos, otros con tres cucharadas quedan satisfechos y los más extremos se niega a comer. En este último caso se debe retirar el plato y esperar hasta la próxima hora de comida evitando los picoteos.
- Si algunos alimentos no le gustan al niño podemos evitarlos si mantenemos una dieta equilibrada. Pero si sólo quiere comer un plato determinado, los padres tienen que abordar el problema. No se puede hacer un menú especial todos los días para un sólo integrante de la familia.
- Una dieta balanceada para el niño debiera incluir diariamente: 2 o 3 vasos de leche (o queso, quesillo, yogurt), 4 a 5 porciones de verduras, 2 a 3 porciones de fruta, 2 porciones de carne de ave, vacuno, pescado o huevo, 6 porciones entre pan, pastas, papas, legumbres, arroz.

**Consulte en www.solohios.com
www.padresok.com**

El diccionario puede ser un juego

El diccionario no sólo sirve para hacer las tareas, también puede usarse para jugar en familia o con un grupo de amigos. Este juego se trata de que una persona del grupo elige una palabra y cada integrante debe escribir en un papel una definición de esa palabra. La persona que eligió el término debe buscar en el diccionario y copiar la definición que ahí sale. Luego se mezclan todos los papeles y cada jugador debe votar por la definición que le pareció más verdadera. El niño que acierta a la del diccionario recibe un punto y también recibe puntaje el autor de la definición más votada. El diccionario debe pasar por todos los niños.

Jugando en el computador

Los centros de padres puedan lograr que la sala de computación esté a disposición de los chicos algún día a la semana durante las vacaciones. Existen diferentes páginas interactivas que contienen juegos de todo tipo y materiales educativos. Esto además de entretener a los chicos hace que se familiaricen con el funcionamiento del computador.

Aquí van algunas páginas:

www.funschool.com
www.funbrain.com

www.clubplaneta.com
www.funisland.com

www.zeeks.com www.bonus.com

Actividades en el vecindario

Las juntas de vecinos también pueden organizarse para procurar un verano entretenido a los niños de la comunidad, consiguiendo la sede social u otros espacios comunes y haciendo turnos para guiar y acompañar a los niños. Con pocos recursos y creatividad es posible hacer maravillas. Por ejemplo, actividades artísticas, organizando juegos y campeonatos deportivos. Acérquese en su municipio y converse sobre sus ideas y proyectos.

“Mamá estoy aburrido”

Cada vez que los niños se aburren y no saben qué hacer con el tiempo libre, recurren a sus padres o hermanos mayores en busca de entretenimiento. En vacaciones esta situación se agudiza. Pero no hay que desesperar, el juego puede ser un gran aliado en esta tarea y una oportunidad para mejorar la comunicación entre padres e hijos. Los adultos los pueden ayudar a estructurar una actividad, facilitarles los materiales y motivarlos para que emprendan lo que se han propuesto. Pero es importante que los adultos sean sólo facilitadores y no protagonistas, dejando de lado o posponiendo sus propias tareas; de lo contrario los niños aprenderán que los adultos están a su disposición cuando quieren y luego no serán capaces de entretenerse solos.

Más pautas e ideas en
www.mujerbonita.com

¿Tiempo de reforzamiento?

En las vacaciones los niños pueden olvidar lo aprendido en el año. Sin embargo, éste es un período de descanso, en el cual el quiebre en la rutina escolar es indispensable para empezar marzo con nuevas energías. Si el niño tuvo un rendimiento normal durante el año escolar, no debería tener la necesidad de reforzar en el verano. Por el contrario, si el niño tuvo dificultades en algunas materias el verano puede ser un momento para motivarlo y ayudarlo a que se ponga al día. Es fundamental tener en cuenta que los niños no sólo aprenden estudiando las materias escolares. En las vacaciones los niños tienen grandes oportunidades de aplicar lo aprendido en paseos, juegos con los padres, descubriendo nuevas aficiones, haciendo deportes y, sobre todo, leyendo libros, revistas, y periódicos. De todas maneras si el profesor ha recomendado repasar ciertas materias, hay que organizar el estudio del niño de manera flexible entre actividades divertidas y de entretenimiento, para que éste no lo sienta como un castigo ni sanción. Por ejemplo, si un día sus amigos van de excursión, le dejaremos ir. Una hora al día bien aprovechada es suficiente.

www.educarchile.cl
www.solohijos.com www.elpais.es

Jugar y ordenar

Los niños en casa todo el día implican más desorden y movimiento. Es importante estar consciente que en estos períodos los padres tienen que tener mayor tolerancia a la desorganización. Esto no significa aceptarles a los niños el desorden constante y los juguetes desparramados. Tampoco es bueno que los padres siempre ordenen los juguetes de los niños, es necesario acostumbrarlos a guardar después de finalizar una actividad y explicarles la importancia que tiene esto para la convivencia familiar. Si bien este hábito resulta crucial desde los once años en adelante, puede ser inculcado desde la etapa preescolar. Facilita esta difícil misión tener canastos o cajas identificables y al alcance de los niños donde ellos puedan guardar sus juguetes y materiales. Enseñar hábitos no es una tarea sencilla, pero si se persevera la regla se vuelve hábito y la convivencia mejora notablemente.

www.padresok.com
www.padresehijos.com

Los adolescentes ni se ven

Para los adolescentes las vacaciones son un momento para conocer más gente y salir con los amigos. Esto trae consigo un período de gran expansión y desarrollo personal, sobre todo para los chicos de colegios de un solo sexo. Por esto es común que en verano no pasen en casa. Para los padres esto muchas veces trae preocupación e incertidumbre. Los chicos comienzan a pedir mayores libertades y los padres se desconciertan. Si bien estas libertades son necesarias, es importante que los papás no pierdan de vista a sus hijos, que pregunten con quién están, dónde van y que acuerden horas en que deben estar en casa. También es bueno que tengan ciertas responsabilidades en el hogar, como regar el pasto, cocinar algún día de la semana, hacerse cargo del hermano chico una tarde.

www.educarchile.cl

Campamentos Escolares

Este tipo de campamentos son una buena solución para la recreación de los niños en las vacaciones de verano, sobre todo para aquellos que se quedan solos en casa o no podrán salir de paseo con sus familias. Además son una buena oportunidad para que los niños desarrollen autonomía y confianza, al relacionarse con otros pequeños de su edad. Los centros de padres pueden organizar este tipo de actividades, sobre todo si aprovecha los beneficios que dan instituciones como el Ministerio de Educación y JUNAEB.

Actividades Mineduc

- El Ministerio de Educación tiene abiertas las postulaciones para realizar 80 campamentos juveniles a lo largo del país. La idea es que grupos de entre 50 y 120 niños desarrollen acciones solidarias hacia la comunidad, que se produzca un intercambio cultural y que realicen actividades deportivas y recreativas.
- Para los niños de educación básica el Ministerio ofrece 70 cupos para grupos de "Escuelas Abiertas", cada grupo de 125 niños. El trabajo en estas escuelas es durante todo el día y contempla además de la alimentación, actividades deportivas, pedagógicas, recreativas y artísticas.

Para que los niños participen en estas actividades, el establecimiento tiene que postular completando el formulario disponible en las Direcciones Provinciales de Educación. Puede hacerlo el centro de padres, pero es deseable que lo haga en conjunto con la dirección, los profesores y los estudiantes.

Actividades Junaeb

- La Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) apoya la realización de Campamentos Recreativos focalizados en niños y adolescentes de escasos recursos. A través de entidades como municipios, se entrega la alimentación completa diaria y una suma de \$3.000 por adolescentes mayores 15 años y de \$2.500 por niños menores de esa edad. Las postulaciones para centros de padres u organizaciones comunales es posible sólo si están inscritos en JUNAEB. De lo contrario, pueden inscribirse en las Direcciones Regionales para postular el año entrante. Sin embargo averigüe si su municipio o iglesia participa de este programa.
- Además esta institución apoya con la alimentación el desarrollo de Colonias Escolares, que pueden ser organizadas por centros de padres. Cada turno de colonia puede durar entre 8 y 10 días. Las postulaciones para este beneficio estarán abiertas entre noviembre y diciembre. ¡Consígase el colegio y organice actividades en las vacaciones!

Programas de voluntariado

Con el propósito de fomentar el trabajo voluntario en beneficio de la comunidad, la División de Organizaciones Sociales (DOS) está desarrollando el Programa de Voluntariado en las Regiones Metropolitana, Cuarta, Quinta y Octava.

Esta iniciativa pretende articular la oferta y demanda de voluntarios, inscribiendo a las personas que deseen participar y poniéndolas a disposición de las organizaciones comunales que lo requieran.

Así, si su centro de padres requiere de ayuda para realizar algún proyecto, como reparación de infraestructura, construcción de sede o biblioteca, puede acercarse a los centros regionales. Más aún, puede presentar un proyecto y optar a un fondo concursable para trabajos de verano y colonias, con el fin de concretar la iniciativa.

Más información en los Centros Regionales de Voluntariado:

CENTRO	TELEFONOS	E-MAIL
Región Metropolitana "Nos + Otros" www.masnosotros.cl	2816377 6979008	Centrovoluntariado@terra.cl
Región del Bío Bío "Minga Ciudadana"	911840	Tphconce@entelchile.net
Región de Valparaíso	216459	Voluntarios.valparaiso@uv.cl
Región de Coquimbo "Voluntades"	216432 319636 319497	Jundep04@entelchile.net Sedej@entelchile.net



Sugerencias Para Pasear y Distraerse

Aproveche las vacaciones para pasear con sus hijos. Existen múltiples oportunidades, muchas de ellas a muy bajo costo, que promueven el gusto de los niños por la cultura. Escoja un destino y ivisítelo!

Región Metropolitana

Museo Interactivo Mirador

Este museo es el primero en su género. A través de módulos interactivos familiariza a los niños con la ciencia y la cultura de manera sencilla y entretenida. Está ubicado en la comuna de La Granja en Av. Sebastopol 90, Parque Brasil. Se puede llegar a través de la línea 5 del metro, Estación Mirador. Está abierto de martes a domingo entre las 9.30 y las 18.30 horas, con un costo de \$2.000 por estudiante y \$3.000 por adulto. Más información **2807812**, www.mim.cl

La Granja Educativa

Esta granja presenta la oportunidad de vivir el campo chileno. Tiene animales, piscina, laguna, zona de picnic y camping. Está ubicada en Lonquén, Parcela 17, Camino Lonquén. Funciona de lunes a viernes entre las 9.30 y las 18.00 horas. Los sábados y domingos el horario es de 11.00 a 19.00 horas. Tiene un costo de \$1.500 por niño y \$3.000 por adulto. Más información al **8193049**, www.granjaeducativa.cl

Exija su 25% de descuento cuando visite la Granja Educativa, al presentar en la boletería CONTACTOS o CONTACTOS VACACIONES. Promoción válida en los meses de noviembre, enero y febrero

Zoológico de Buin

En este zoológico los animales pueden ser vistos directamente en un ambiente natural. Está ubicado en la Panamericana Sur Km. 32, y está abierto de martes a domingo entre 9.00 y 17.00 horas. Tiene un costo por niño de \$3.500 y por adulto de \$2.000. Más información al **8213338**, www.buinzoo.cl

Museo Paleontológico

Es el primer museo de paleontología en Chile. Exhibe restos de animales prehistóricos de todas partes del mundo. Está ubicado al interior del Parque O'Higgins y está abierto de martes a viernes entre 10.00 y las 18.00 horas. Sábados y domingos funciona entre las 10.00 a 20.00 horas. La entrada es gratuita. Más información www.padresok.cl

Museo de Historia Natural

Museo que exhibe la historia de la flora y fauna de nuestro país. Está ubicado en el Parque de la Quinta Normal. Abierto de martes a viernes entre 10.00 y 17.30 horas. Los sábados y domingos se puede visitar entre las 12.00 y 17.00 horas. Cuesta \$300 por niño y \$600 por adulto. Más información al **6804615**, www.lgc.cl

Museo Artequín

Este entretenido museo expone el arte de manera interactiva y muy creativa. Está ubicado en Av. Portales 3530, Estación Central. Está abierto de martes a viernes entre las 9.00 y 17.00 horas. Sábados y domingos el horario es de 11.00 a 18.00 horas. Los días de semana tiene un costo de \$500 y el domingo es un aporte voluntario. Más información al **6818687**, www.artequin.cl

Museo Ferroviario

Es un museo que expone piezas de trenes en desuso. Está ubicado en el Parque de la Quinta Normal. Está abierto de martes a domingo de 10.00 a 17.30, con un costo de \$500 por niño y \$750 por adulto. Más información en **6814627**, www.lgc.cl

Museo de Artes Visuales

Museo con exposición permanente de artes visuales. Está ubicado en José Victorino Lastarria 305, Santiago y está abierto de lunes a domingo de 10.30 a 18.30 horas. Su costo es de \$1.000 por adulto y \$500 por estudiantes. Más información en **6383975**, www.lgc.cl

Planetario de la Universidad de Santiago

Para ver e imaginar el espacio y el universo visitar este planetario es fantástico. Está ubicado en Alameda 3349 y las funciones son los sábados y domingos a las 12.00, 15.30, y 17.00 horas. La entrada para niños menores de 10 años cuesta \$1.500 y para adultos \$2.000. Más información **6812171**, www.planetariochile.cl

Si visita el Planetario de la Universidad de Santiago este verano, al mencionar o presentar CONTACTOS o CONTACTOS VACACIONES, pueden obtener los siguientes beneficios entre noviembre y marzo:

- Valor de la entrada niños y adultos: \$1.000
- 10% de entradas liberadas si el centro de padres lleva 150 asistentes o más.
- Por cada 500 alumnos que visiten el Planetario en el transcurso de 30 días, éste le regalará al establecimiento un espectacular telescopio profesional.
- Si más de 800 niños visitan el Planetario en el transcurso de un mes, se le regalará al establecimiento un telescopio profesional y una completa colección de video.

Granjaventura

Es un parque de 20.000 mts² de naturaleza y animales al alcance de la mano. Está ubicada en Av Larraín 11095, La Reina, y abre de lunes a viernes entre 9.00 y 19.00 horas, y sábado y domingo entre las 10.00 y las 19.00. Cuesta \$1.700 por niño y \$2.000 por adulto. Más información **2752964**, www.granjaventura.cl

Quinta Región

Casa mirador de Lukas

En esta casa se recopila la obra del célebre caricaturista Renzo Pequenino, conocido como Lukas. Está ubicado en Paseo Gervasoni 448, Cerro

Concepción, Valparaíso. Abierto de martes a domingo de 11.00 a 20.00 horas. La entrada tiene un costo de \$500 para todos los mayores de 12 años. menores. Más información en **221344**.

Museo a Cielo Abierto

En el cerro Bellavista se exhiben obras de grandes artistas chilenos. Ubicado en Valparaíso, su acceso es por las calles Aldunate y Ferrari, ascensor Espíru Santo. Más información www.ucv.cl

Museo Naval Marítimo

Es una recopilación de la historia naval de nuestro país. Ubicado en Subida Artillería s/n, Playa Ancha, Valparaíso, está abierto de martes a domingo de 10.30 a 18.30 horas

Casa Museo La Sebastiana

La casa de Pablo Neruda en el puerto es siempre un buen panorama. Ubicada en Ferrari 692 Valparaíso, está abierta de martes a domingo de 10.30 a 18.30 horas. En días de semana la entrada cuesta \$900. Los fines de semana los adultos pagan \$1.800 y los estudiantes y personas de la tercera edad \$900. Más información en **233759**.

Museo Fonk de Arqueología e Historia Natural

Valiosa muestra arqueológica chilena. Está ubicado en el centro de Viña del Mar en 4 norte 784 y abre de martes a viernes de 10.00 a 18.00 horas, y sábado y domingo de 10.00 a 14.00 horas. Entrada niños \$150 y adultos \$800. Más información a **686753**.

Octava Región

Museo Interactivo Big Bang

Es el primer museo interactivo en regiones. Está ubicado a 13 kms de Lota en el Valle Chivilingo, abierto todos los días desde las 10.00 hasta las 18.00 horas. Su valor general es \$1.500. Más información en www.padresok.cl

Otros museos y parques

Pinacoteca de la Universidad de Concepción, Museo de Concepción, Museo y Parque Pedro del Río Zañartu, Cerro Caracol, Parque Ecuador, Buque Huáscar. Más información www.padresok.cl