

Ocho actividades que puede realizar en casa con sus hijos durante la Semana Santa

- *Manualidades, actividades al aire libre y hasta cocina en familia son algunos de los planes que pueden hacer padres e hijos durante la Semana Mayor.*
- *Expertos de Colpsic señalan que este tiempo puede ser una oportunidad para que los padres puedan fortalecer el vínculo con sus hijos y mejorar la comunicación.*

Bogotá. Marzo de 2023. La Semana Santa o Semana Mayor es un periodo de tiempo que tiene gran relevancia en diversas culturas religiosas del mundo. Si bien es considerada una etapa de recogimiento y reflexión, para los padres puede ser un reto teniendo los hijos en casa.

Sin embargo, la Semana Santa se puede convertir en una oportunidad para que padres e hijos fortalezcan sus vínculos, su comunicación y puedan compartir más tiempo en familia, teniendo en cuenta que muchos de ellos no pueden viajar por compromisos laborales.

De acuerdo con Vanessa García, Representante del Campo Psicología de la Salud del Capítulo Bogotá y Cundinamarca del Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, “si bien, el tiempo libre puede ser una oportunidad para reconectar en familia, también puede ser perjudicial si no se regula, debido a los excesos de tiempos en pantallas, videojuegos y sedentarismo a los que con tanta facilidad propenden los menores sin supervisión”.

Por ello, es ideal encontrar un equilibrio entre el tiempo de descanso y de entretenimiento, por lo que la experta hace las siguientes recomendaciones:

1. Talleres de Manualidades Temáticas: pueden ayudar a los niños a mejorar su destreza y coordinación, lo cual es crucial para su desarrollo. Estas son algunas ideas:
 - Decoración de huevos de Pascua: Pueden decorar huevos (cocidos) utilizando acrílicos, pegatinas, *glitter* y *stickers*, una actividad clásica y divertida.
 - Coronas de flores: Ideal para niños mayores, pueden crear coronas de flores artificiales o naturales para colgar en la puerta o en sus habitaciones.



- Pintura en lienzo: Una actividad maravillosa que fomenta la creatividad y la expresión artística, además de ofrecer una excelente oportunidad para pasar tiempo de calidad juntos.
 - Collares de pasta: Pintar macarrones y luego insertarlos en un hilo o cuerda.
2. Cocina en Familia: implica desarrollar habilidades de cooperación y comunicación, lo cual permite que los padres y familiares enseñen a sus hijos habilidades de trabajo en equipo, fortalezcan su memoria y funciones ejecutivas como la planeación:
- Preparación de galletas y postres temáticos: Hacer galletas en forma de conejo o preparar postres que puedan decorar juntos. Incluir a los niños en todo el proceso de la compra de ingredientes según la receta elegida, así como también involucrarlos en la preparación y la organización después de preparadas las recetas, teniendo en cuenta que siempre estén bajo la supervisión de un adulto responsable.
3. Cine en Casa: ver películas juntos permite que se desarrolle una conexión emocional entre padres e hijos al tener temas en común para poder discutir respecto a las películas, así como también es un espacio para que los padres hagan énfasis en ejemplos de valores que quieran enseñar a los hijos y los vean reflejados en la película o serie que se encuentran viendo.
4. Aventuras al Aire Libre: Pasar tiempo al aire libre bajo la luz solar puede aumentar los niveles de serotonina, lo que mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de depresión y ansiedad en los niños y en adultos.

La actividad física al aire libre, como correr, saltar o jugar, estimula la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con la sensación de placer, euforia y curiosidad, lo que fomenta la creatividad y el pensamiento divergente en los niños. Estas son algunas de las actividades que se pueden realizar:

- Búsqueda del tesoro: Organizar una búsqueda del tesoro en el jardín o un rally con pistas relacionadas con la Semana Santa o personajes bíblicos o a elección de los niños y padres.
- Picnic en el parque: Si el clima lo permite, un picnic en el parque puede ser una excelente manera de disfrutar de la naturaleza, involucra a los niños en la preparación de alimentos que llevarán al picnic y en el alistamiento de los materiales (sillas plegables, cubiertos, servilletas, manteles, canastos).



5. Actividades Educativas: como la lectura, los proyectos de ciencia y los juegos de mesa involucran a los niños en un aprendizaje práctico y significativo, que es más efectivo que la memorización de ciertos temas. Así pues, se fortalece el aprendizaje activo.
6. Arte y Música: son formas poderosas de expresar emociones difíciles de verbalizar, lo que puede ayudar a los niños a procesar y manejar sus sentimientos y comunicar a sus padres ideas o creencias que tengan respecto a situaciones que se encuentran viviendo.
 - Taller de pintura: Organicen una sesión de pintura donde cada uno pueda expresar lo que la Semana Santa significa para ellos. Pueden colocar un pliego de papel *Craft* en la pared o en un escritorio y construir lluvia de ideas juntos para expresar el significado personal de la Semana Santa y el tiempo en familia
 - Karaoke o baile: Preparen una lista de canciones y organicen una tarde de karaoke o baile en familia.
 - Obra de teatro con títeres: Utilicen peluches o juguetes para diseñar una obra de teatro. Los padres pueden empezar diseñando una obra de teatro para los niños y al día siguiente, los niños pueden crear una para los padres. Esta actividad permite incluir la temática bíblica de la Semana Santa.
7. Voluntariado: Participar en proyectos comunitarios y actos de bondad enseña a los niños la importancia de ayudar a los demás y promueve valores como la empatía y la generosidad.
8. Tiempo para organizar la habitación: Enseñar a los niños a cuidar y organizar su espacio personal les ayuda a desarrollar habilidades de responsabilidad y autonomía a la vez que se les enseña a mantener un entorno ordenado para reducir el estrés. Pueden, por ejemplo, cambiar la decoración o el orden de la habitación fortaleciendo su sentido de pertenencia.

“Estas actividades no solo mantendrán a los niños entretenidos durante la Semana Santa sin necesidad de viajar, sino que también les ofrecerán la oportunidad de aprender, explorar su creatividad y pasar tiempo de calidad en familia”, afirma la experta.

Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic

