

Descanso vs. Rendimiento

Buenas vacaciones ayudan a estudiar mejor

Estudios aseguran que un buen descanso y la realización de actividades al aire libre son fundamentales para el rendimiento escolar del siguiente periodo. Se producen diferencias importantes entre los niños y adolescentes que tuvieron vacaciones y los que no.

Desde que en 1966 se publicó el llamado Informe Coleman en Estados Unidos, la mayoría de los estudios internacionales subrayan que lo que ocurre fuera del colegio determina de manera significativa el rendimiento escolar de los estudiantes.

Si pensamos que durante los meses de vacaciones los niños pasan todo su tiempo afuera del colegio, es importante poder estimular sus actividades de tiempo libre no sólo para que lo pasen bien, sino también pensando en el rendimiento en el año escolar que se avecina.



Salir al aire libre y compartir en familia estimula futuros aprendizajes de los niños.

El dilema de estudiar o no estudiar en vacaciones es muy antiguo. Expertos aseguran que si bien no se trata de practicar las tablas de multiplicar o de hacer largas y tediosas copias, el período de descanso puede aprovecharse para incentivar una buena lectura, visitar algún lugar histórico o idear algún tipo de actividad que dé la posibilidad de hacer algo más que sólo ver televisión.

De acuerdo a los estudios es común que niños que provienen de familias con mayores recursos participan en talleres de música, literatura, teatro, danza y pintura; hacen deportes náuticos o viajan dentro y fuera del país.

En cambio los niños de escasos recursos tienen poco o nulo acceso a esas actividades y muchas veces ni siquiera cuentan con espacios recreativos estimulantes. De ahí la importancia de las actividades en torno a las vacaciones recreativas realizadas por diversas entidades de recreación, cultura y deporte que, en muchos casos, constituyen la única posibilidad recreativa de muchos niños.



Aunque la mayoría de los niños está feliz sólo con escuchar la palabra "vacaciones", la verdad es que con tanto tiempo libre queda incluso tiempo para escuchar la consabida "estoy aburrido/a". ¿Qué hacer para estimularlos creativamente?

Disfrutar del aire libre y de algún paseo familiar es siempre estimulante. Pero, en caso que no sea posible salir fuera, también en la casa y de acuerdo a las posibilidades de cada familia no son pocas las actividades que se pueden realizar en estos meses y que pueden activar la creatividad de los niños.

Por ejemplo: inventar algún postre o comida diferente para cocinar juntos, hacer concursos de dibujos entre los hermanos con pequeños premios para cada uno, arreglar el jardín, construir algo útil, jugar a algún tipo de juego de cartas. Pero hay más y probablemente tu tienes más de una idea. Se trata de actividades simples, nada caras y donde es posible que participe toda la familia.

Prueben a hacer cosas juntos durante las vacaciones y estimule a tus hijos a compartir y aprender cosas nuevas y entretenidas que les aporten experiencias para su vida futura.



No en vano investigadores estadounidenses de la Universidad Johns Hopkins observaron el efecto que las vacaciones tienen en el rendimiento escolar de niños de educación básica de los diferentes niveles socioeconómicos de las grandes ciudades en Estados Unidos.

Los niños más pobres empezaron el colegio con un nivel de lectura y matemáticas más bajo pero cada año todos los grupos socioeconómicos mejoraban el mismo porcentaje en las pruebas.

La diferencia ocurrió durante el periodo de descanso. Cuando los niños volvieron al colegio después de las vacaciones, los alumnos más pobres bajaron su rendimiento en lectura y matemática y los niños de familias de más recursos mejoraron en ambas materias.

Según el análisis de los autores, los niños de la clase media y alta tenían mejor rendimiento después del verano porque iban más al parque, a la playa, a la piscina, a los museos, al cine y a los zoológicos. También porque tomaron más clases de natación, danza y participaban en más actividades de deportes.

En sus manos está estimular a sus hijos durante las vacaciones para que el descanso contribuya en el buen rendimiento del próximo periodo de estudio.