

**BOLETIN
CULTURAL
N° 5**

\$ 500
aporte solidario



EL LIRIO

EL LIRIO

Chañaral, 01 Febrero 2021

PARQUE NACIONAL PAN DE AZUCAR, CHAÑARAL
(fotos: gentileza Dron Castillo)



Contenido:

Editorial	2
Reflexiones Susana Zamora	3
El año del gran giro Mnuel Baquedano	4
Fotos de antaño	5
Resistencia y Revo- lucion. Andrea Ro- jas R.	6
Chañaral, mapa conflicto ambiental en Chile	7
Mery Odette	8
Schampke Gallegui- llos, Poetisa	9
Hace 145 años...	10
Fabian Flores Pérez Salud Mental	11
Nota local	12





Nº 5
EL LIRIO
CHAÑARAL
2020

Correo electrónico:
ellirioboletin@gmail.com

Responsables:
Eduardo Plaza Guerra
Susana Zamora Vergara

**Facebook:
Lirio Boletín**



CADA 15 O 20 DIAS...

Cada 15 o 20 días, vuelvo a reencontrarme contigo...

Y me envuelvo de visiones y vivencias, de tu propia vida, mi mente se traslada hacia épocas pasadas, siglos, décadas, años, y es que son tantas las historias que tienes que contar, que el tiempo juega con mi razón y voy y vuelvo en un mundo de imágenes, de situaciones y relatos... voy de un siglo a otro tratando de encontrar la fotografía perfecta, la historia encapsulada en una pequeña hoja de papel. Frente a mi vuelven a pasar los desfiles de antaño, las celebraciones de aniversario, fiestas patrias o fin de año...

Cada 15 o 20 días vuelve a mi tu esencia, por mis ojos pasean paisajes y personajes, tragedias y alegrías, fantasmas y realidades, buscando su lugar en la historia, buscando su lugar en este humilde “Boletín”, en estas hojas que anhelan dejar una minúscula impronta, en tu longevo andar.

Y como hacerlo sin sentir miedo a ofenderte, como hacerlo sin paralizarme frente a tu ceñido rostro y lastimado cuerpo. Y es que ya te conozco tanto y te han maltratado demasiado para darme siquiera la posibilidad de hacerte daño de alguna forma.

Cada 15 o 20 días vuelvo a reencontrarme contigo... y con ello afloran mis inseguridades, y es que tienes tanto que contar, que en mis manos no cabe toda tu historia y resbala entre mis dedos y trato de contenerla y vuelvo a buscar esa imagen, esa historia, la historia perfecta, como te mereces...

Cada 15 o 20 días vuelvo a sentir las miradas sobre mi y este boletín. Esas miradas de apoyo y agradecimiento, pero también las otras, las que lastiman, las que se esconden detrás de alguna frase mal intencionada que pretende subestimar nuestra razón, pero solo consigue subestimarse así misma.

Cada 15 o 20 días... me encuentro contigo CHAÑARAL.

EDUARDO PLAZA GUERRA, editor “El Lirio”

**BOLETIN CULTURAL AUTOGESTIONADO,
INDEPENDIENTE Y CIUDADANO**

Reflexiones...

“El ombligo”

Hace un siglo (1918-1919), hubo una pandemia, el H1N1 con genes de origen aviar, 50 millones de muertes a nivel mundial esta pandemia fue tan mortal como la que estamos viviendo, claro que al correr un centenar años nada sabemos de eso, las experiencias se diluyen y poca es la experiencia que podemos extraer desde esa época.

Hoy nos enfrentamos a una nueva pandemia, y como nunca nos imaginamos que esto nos pasaría, nos pilla totalmente desprovistos de toda información y de acciones a tomar.

¿Qué hacemos? ¿Cómo actuar? ¿qué es esto de las fases?

Ya llevamos 1 año de esta pandemia, y ahora entramos a fase 2, ¿cómo es vivir con esa fase que es entre cuarentena y no cuarentena?

¿quién es la autoridad que debe entregar información?

En lo personal no he escuchado a las distintas autoridades de Chañaral entregar un comunicado oficial, ¿están o no?. Pareciera que no están interiorizados, “llegó el Covid-19” a la provincia. Rabia y Pena por el poco compromiso que esto demuestra, en este año no ha habido ninguna entrega de directrices y/o mecanismos de como manejar esta nueva forma de vida en la que estamos hoy, fiscalización nada, coordinación con el comité de emergencia nada, comunicación directa con quién está a cargo de este comité en la parte de salud, tampoco.

Estamos en fase 2, ¿qué se debe o no se debe hacer? No se informa nada, estamos en tierra de nadie, puras especulaciones, unos con otros se preguntan y no se sabe lo oficial.

Las playas y sus masivos han traído a Chañaral el desborde de contagio, en dos semanas los índices han superado a los del comienzo de la pandemia, el sacrificio de tantos que han permanecido en sus hogares cuidándose no han valido de nada, pues ya casi se está perdiendo la trazabilidad y ahí será trágico. Somos un pueblo tan pequeño que todos nos conocemos y nos cruzamos en la calle, hoy nos tocará mirarnos de reojo para ver si el que está al lado está contagiado o no.

Para que vamos a hablar de fiscalizar. ¿quiénes fiscalizan? ¿Cuándo fiscalizan? ¿alguien ha sido fiscalizado?

No quisiera estar en el lugar de quién tenga en su conciencia el fallecimiento de un familiar adulto mayor que haya muerto por el Covid-19, al contagiarlo por haber estado en algún “carrete” sin mediar las consecuencias que esto acarrea.

Estos eventos demuestran que cada uno se mira así mismo, mira su ombligo y sólo les interesa su bienestar y no el bienestar social.

Esta es la realidad de la “Sociedad” que se está mostrando en esta pandemia.



Susana Zamora Vergara

El año del Gran Giro

El año 2020 probablemente sea recordado como el año en que tomamos conciencia de lo frágiles que somos como especie. Al mismo tiempo, podrá ser recordado como el año que marcó el fin de una forma de vida, la de la civilización industrial.

La secuencia “estudiar, trabajar, casarse, poseer una vivienda, tener hijos y jubilarse” se ha roto en mil pedazos. Esta secuencia surgida a partir de la Segunda Guerra Mundial, la misma que hemos vivido una gran mayoría, ya no volverá a restablecerse una vez que pase la emergencia sanitaria. Esto es así porque la pandemia desatada en el siglo XXI no es un hecho aislado. Al contrario: es una advertencia mayor que, por medio de los hechos, nos ha enviado la naturaleza.

La naturaleza ya no parece rogarnos por cambios en nuestras actitudes sino que directamente nos notifica, como especie que forma parte del reino animal, que ella ya ha comenzado a buscar un nuevo equilibrio sin importar lo que nosotros podamos opinar o decidir.

El 2020 será uno de los años más calurosos en la historia de la humanidad. También marcará un récord en la concentración de CO₂ en la atmósfera a pesar del confinamiento forzado de media humanidad y de la disminución de cerca del 7,5 por ciento de las emisiones durante los últimos nueve meses. La crisis climática no se ha detenido sino que, al contrario, en estos meses se ha agravado.

La oportunidad que tuvimos en los últimos 30 años para producir un gran cambio dentro del actual modelo de desarrollo –y así corregir las cosas que estábamos haciendo mal– lamentablemente fue desperdiciada. La ventana para hacer reformas se cerró o, mejor dicho, nosotros mismos la cerramos.

No nos queda otra alternativa que iniciar una profunda adaptación a los nuevos tiempos. Si logramos adaptarnos podremos sobrevivir y tener una oportunidad para contribuir en el renacer de la humanidad en una próxima etapa; una vez aprendidas las lecciones que nos entregará la era de la escasez.

La nueva civilización ecológica nacerá del vientre de la que irremediablemente se termina. Creemos que es el momento de cambiar nuestro modo de vida y simplificarlo. Tal como describe el académico australiano Ted Trainer en su libro “La vía de la simplicidad”, debemos ser capaces de eliminar lo superfluo y la dependencia que tenemos de la sociedad de consumo. Hoy en día este es el único camino posible para avanzar hacia un mundo realmente sustentable y justo.

Con el fin de 2020 y el inicio de 2021, creemos que llegó la hora de practicar la esperanza de forma activa. Este año podremos trabajar huertos familiares, incentivar ollas comunes y monedas locales, incorporar la permacultura, los bancos de semillas y los bancos de tiempo, vivir en ecoaldeas, participar de cooperativas solares y de consumo. Enfocarnos también en la vida neorural, en la vida nómada y en la meditación: internarnos en los bosques y en los ríos.

Creemos que llegó el momento de desarrollar estas y otras iniciativas que ya no pueden ser vistas como formas pasajeras de sobrellevar un tiempo difícil sino como gérmenes de una nueva forma de organizarnos como sociedad. Todo esto con el objetivo de sobrevivir comunitariamente y también para aprender a practicar el buen vivir, es decir, una vida en armonía con la naturaleza.



MANUEL BAQUEDANO

Ecologista y sociólogo de la Universidad Católica de Lovaina, Bélgica. Lleva décadas formando parte del movimiento ecologista internacional, desempeñándose como miembro de la delegación oficial chilena en las negociaciones de cambio climático del Acuerdo de París, en el año 2015. Además, fue fundador del Consejo Latinoamericano de Cambio Climático (CANLA) y miembro de la Comisión Organizadora del Foro de ONG en Río 92. En la actualidad preside el Instituto de Ecología



FOTOS DE ANTAÑO



ACEPTARNOS ES RESISTENCIA Y AMARTE ES REVOLUCIÓN...

A pocos meses de cumplir un año de encierro por la pandemia diversas organizaciones comenzaron a advertir que muchas mujeres estaban sufriendo miedo y preocupaciones a subir de peso, incluso por sobre el covid-19. A causa de la cuarentena muchas personas generaron ansiedad (sobre todo niñez) que se tradujo la mayoría de las veces en comer en exceso, y por esta misma causa la actividad física disminuyó considerablemente. Es que la gran mayoría haya experimentado un aumento de peso, lo que no es normal es la preocupación que nos genera respecto a la opinión pública. A mediados del 2020 comenzaron a viralizarse en redes sociales diversos memes haciendo alusión a esto, todos en torno a no cumplir estándares de belleza establecidos por culturas europeas y estadounidenses.

Según estudios de la organización “La rebelión del cuerpo” 91% de las mujeres considera que la publicidad impacta en la construcción de la identidad, 90% de las mujeres creen que la imagen física afecta la satisfacción con la vida, 86% han dejado de hacer actividades por cómo se sienten con su cuerpo y pasamos al menos 3hrs al día pensando sobre nuestro cuerpo. En este contexto hoy no sólo la publicidad nos bombardea con ideales inalcanzables de belleza, sino que también con estos memes personas cercanas a nosotros delatan una gordofobia que para una adolescente o preadolescente puede ser el comienzo de años de trastornos alimenticios y/u odio a su propio cuerpo.

Según el sociólogo Bastián Olea, “la delgadez es el marcador corporal moderno de belleza que se relaciona simbólicamente a las clases altas, pues son estas quienes poseen los medios económicos, temporales y de hábitos que posibilitan dicha corporalidad, en oposición a la apariencia de los pobres, quienes son estadísticamente más gordos debido a sus modos de vida, las extensas jornadas laborales, la dificultad de adquirir productos saludables versus la accesibilidad de la comida rápida”. Si, la gordofobia es un privilegio de clases. Mientras que familias privilegiadas pueden elegir y comprar sus alimentos, hay otras que solo cuentan con que el gobierno cubra su derecho de alimentación y dependen de la canasta solidaria de Junaeb.

En toda esta punta del iceberg es en lo que debemos pensar antes de querer opinar de un cuerpo ajeno, y mucho más cuando esos juicios sean hacia nuestro propio cuerpo. Considera que la belleza física es una construcción social-cultural, lo que es bello en india no lo es china, ni lo que fue bello en los años 50’ es bello en el 2000, ni lo que es bello para una joven de 13 no lo es para una mujer de 63, y un largo etcétera.

A lo largo de la historia las marcas y la publicidad en alianza han generado diversas inseguridades en las mujeres sólo con el fin de lucrar, por ejemplo existen miles de métodos para combatir la celulitis, sin embargo es un fenómeno natural en 9 de cada 10 mujeres y a esas 9 mujeres no se le va quitar ¿Por qué es un problema que se debe erradicar si es algo normal en la gran mayoría? ¿No deberíamos simplemente naturalizarlo y aceptarlo?. Reflexiona también en lo patriarcal que es querer vernos físicamente perfectas, cuando somos mucho más, piensa en lo que es juzgar por como se ve alguien cuando lo más probable es que tenga otros méritos personales que no podemos ver, piensa cuánto pesa esa crítica constructiva en esa persona de la cual no sabemos su historia personal ni la relación que mantiene con su cuerpo.

Antes de guardar ese bikini para ir a la playa porque consideras que engordaste y por consiguiente consideras la gordura como algo feo, antes de no ir a la piscina por no sentirte cómoda contigo misma, antes de matarte de hambre y caer en esas dietas de Facebook sin asesoramiento profesional recuerda que en una sociedad que lucra con nuestras inseguridades aceptarnos es resistencia y amarte es revolución.

ANDREA ROJAS R. (PSICOLOGA)

CHAÑARAL, Mapa de conflictos socioambientales en Chile

Contaminación de la bahía de Chañaral resumen A fines de la década de 1930, la compañía norteamericana Andes Cooper Mining Company, antecesora legal de CODELCO Chile, comienza a vaciar directamente al cauce del río Salado el relave proveniente del proceso de explotación del cobre de algunos yacimientos cercanos al mineral de cobre de Potrerillos, ubicado 140 kilómetros al este de Chañaral.

A través del río Salado, que desembocaba en forma natural en la Bahía de Chañaral, se depositaron ininterrumpidamente por más de 30 años alrededor de 29.000 toneladas diarias de relave. En 1974, producto del impactante retroceso de la línea costera que produjo el vaciamiento de los relaves en la bahía, el río Salado fue desviado para que desembocara 15 kilómetros al norte. Producto de esto, la situación producida en las aguas de la Bahía de Chañaral se replicó en otra vasta zona costera, hasta esa fecha libre de sedimentos químicos.

En total, durante todo el tiempo que duró el depósito de los relaves en el mar, se acumularon aproximadamente 300.000.000 toneladas de material proveniente de la explotación de los minerales de Potrerillos y, posteriormente, de El Salvador. Estos relaves contienen gran cantidad de minerales pesados (molibdeno, cobre, estroncio, fierro, arsénico, bario, circonio, cloro, azufre, mercurio y plomo) y su vaciamiento generó la extinción de la vida marina de la bahía, el embancamiento de la playa y la contaminación de organismos vivos a más de 30 kilómetros al norte de Chañaral, afectando incluso las aguas organismos que rodean el Parque Nacional Pan de Azúcar.

En 1998, la CONAMA presentó el Programa de Recuperación de la Calidad del Ambiental de la Bahía de Chañaral, el cual se originó a partir de un estudio de 1996, que contenía propuestas y alternativas para iniciar la recuperación de la calidad ambiental de la zona. Sin embargo, la comunidad ha denunciado en reiteradas ocasiones que se ha avanzando muy poco en él.

En el 2003, el Presidente de la República, Ricardo Lagos, cumplió su promesa y se bañó en una playa de Chañaral que había permanecido cerrada al público por más de cinco décadas por presentar altas concentraciones de sedimentos de relaves mineros, de modo de demostrar que las aguas estaban libres de contaminación.

La comunidad, agotada de diálogos, insiste en conseguir una reparación proporcional al daño causado, exigiendo que una fracción importante de las utilidades de la estatal se destinen a una Corporación de Desarrollo de Chañaral que financie proyectos de desarrollo económico, de recuperación ambiental y de mejoramiento de la calidad de vida de su población.

Actores involucrados CODELCO Chile - División Salvador / Comité Ciudadano Medioambiental de Chañaral / Agrupación Ecológica Chadenatur / Observatorio Latinoamericano de Conflictos Ambientales (OLCA) / Habitantes de Chañaral derechos en juego Derecho a un medioambiente libre de contaminación Derecho a la salud causa del conflicto Residuos, emisiones e inmisiones perfil de la comunidad Porcentaje de pobreza comunal (CASEN 2006) Chañaral 12,02 (Bajo) Índice de desarrollo humano comunal (PNUD 2003) Chañaral 0,714 (Alto)

Mapa de conflictos socioambientales en Chile 2012 Consejo Instituto Nacional de Derechos Humanos Lorena Fries Monleón, Directora INDH Miguel Luis Amunátegui Monckeberg Carolina Carrera Ferrer Jorge Contesse Singh Sergio Fuenzalida Bascuñán Roberto Garretón Merino Claudio González Urbina Luis Hermosilla Osorio Enrique Núñez Aranda Manuel Núñez Poblete María Luisa Sepúlveda Edwards



“Mi historia esta llena de desafíos y dificultades. Mi vida no es nada fácil, pero siempre resucito de las cenizas. Cada vez que caigo, encuentro la manera de volver mas fuerte y mejor que nunca”

MeryOdette

Mi nombre es Mery Odette Schampke Galleguillos... soy fruto de un amor a hurtadillas bajo la luna, entre la arena y el mar de la playa de Chañaral, mi alma arribó al vientre materno . Mi madre dijo se llamará -Mery como yo- Y mi padre dijo -Odette, como la princesa cisne del Lago de los Cisnes...- Nací el 8 de noviembre de 1957. Apenas nacida, mi padre partió a sus tierras nortinas. Al cumplir once años le volví a ver. Siempre fue y siguió siendo un extraño. Cursé la Enseñanza Básica en la Escuela Consolidada de Experimentación. Una maestra marcó la que debía haber sido la más linda etapa de aprendizaje con su puntero y tardes enteras de castigo frente al pizarrón – ¡Eso, por no saber las tablas y por pararte de tu asiento, burra!- Aún resuenan sus palabras en mis recuerdos. Así fue naciendo la pequeña yo, arisca, silenciosa, dolida, llena de porqués...Nacía la pequeña pantera rubia como solían decirme los compañeros de trabajo de mi madre en el Hospital de Chañaral. La Enseñanza Media fue un ir y venir entre el liceo Gabriela Mistral de La Serena, La Escuela Consolidada para terminar finalmente en el liceo 2 de Niñas de Arica. Ahí ya estaba decidido: Odettita quería ir a la Universidad. Y así fue. Pedagogía siempre fue la opción. La huella de la maestra más querida de la Enseñanza media me inspiró: Pedagogía en Biología en la Universidad de Chile, sede Arica. En segundo año, el amor efímero de un locuaz encantador me hace abandonar la carrera y dar el fatal sí en una Oficina Civil. Triste paso que deshago al cabo de dos años con un bebé recién nacido en los brazos. Por mí, por él, decido terminar mis estudios, esta vez en la Universidad de Chile, sede Valparaíso. Con el apoyo de los suegros que cuidan al nieto, termino la carrera de Pedagogía en Castellano y vuelvo al terruño, Chañaral, a desempeñarme como Docente de Castellano en el Liceo Federico Varela de Chañaral. Llegó el amor nuevamente y me dejó dos hijos más...Y así fui armando la vida sola con tres tesoros...Pedagoga, Psicopedagoga, Diplomada en Evaluación de los Aprendizajes, Especialista en Literatura Infantil y Juvenil, Jefa de Gabinete en la Gobernación Provincial, Concejal, Docente Relatora, Monitora de Teatro y Escribidora. Maga: para unos muy sabia, para otros, muy pocos, charlatana; para unos, problemática y odiosa, para otros, un vestigio de la última resaca hippie. Para mí... una mujer simplemente y compleja-mente.

PD. Lo que omito en mi autobiografía, no es determinante o relevante.





Poema III

A veces en el letargo
De las horas somnolientas
Salgo a caminar
A esconderme en las esquinas
Para ver si desaparezco
En una de esas...
El viento me toma
Y me hace suya
Y a veces
Sonrío al desierto
Al Botín eterno y viejo
Tan conocido, tan visto...
Y me conquista, me enamora
Y hace que me quede
Lamiendo mis heridas
Mascullando palabras
En el silencio.



HACE 145 AÑOS LA PRENSA DE LA EPOCA PUBLICABA EN UNO DE SUS EJEMPLARES DE ENERO DE 1876... “LA VOZ DE CHAÑARAL” (extractos de la biblioteca Nacional)

LA VOZ DE CHAÑARAL.

AÑO I.

CHAÑARAL MARTES, 4 DE ENERO DE 1876.

NÚM. 74.

LITERATURA

MUERTA EN VIDA.

DE LA ÉPOCA DEL VIRREY PRÍNCIPE

ralta, el poeta de la *Lima fundada*, publicó un panegírico del virrey napolitano, i Bermudez de la Torre, otro titulado—*El sol en el zo-*

ciendo precisa la frecuente presencia del médico. Una noche, despues de las doce, dos hombres, escalaban cantolosa-

llina; fui yo quien le interpelo hace un momento sobre su porte altanero i aire señorial. ¿Me vé usted? fui yo.

que mi lengua, quiero lucirme como el mas pintado. —Ah! si ustedes no se tienen compasion ni por si mismo... la vista

El año nuevo fué recibido por los vecinos de Chañaral con salvas de cañon, boladores, luces de Bengala i tocatas musicales.

Desde las doce de la noche, la popular *zamacueca* se dejaba oír por todas partes, i las jentes de buen humor recorrian las calles de la poblacion llenas de júbilo i contento.

Un amago de incendio, que bien pudo tomar proporciones alarmantes, tuvo lugar antenoche en una casa de la calle de San Martin.

Una señora que preparaba una lámpara de parafina, por un descuido la volcó e inmediatamente el fuego se comunicó a las tablas del piso i sin el auxilio de los vecinos que acudieron en el acto, habria sido sino imposible, al menos dificultoso extinguir el fuego por completo.

A LOS ELECTORES DE CHAÑARAL.

Los que deseen prestar su adhesion a las resoluciones acordadas en la reunion del juéves 16 del presente, sírvanse pasar a casa de los señores Basilio Cáceres, Lorenzo Lerche i Clodomiro Bravo.

Los secretarios.

Chañaral, diciembre 18 de 1875.

¡OJO OJO!

El que suscribe, ofrece en venta una partida de frejoles bayos de buena calidad, a precios reducidos.—Chañaral, diciembre 18 de 1875.

F. J. Tellez.

AVISO.

Se arrienda la casa esquina que ocupó el negocio del señor S. Sanchez.

Para tratar ocurran a

Francisco Telléz.

Chañaral, diciembre 4 de 1875.

HELADOS.

Desde esta fecha i durante toda la temporada de verano, en el Hotel del Progreso se encontrarán helados de toda clase desde las once del dia hasta las doce de la noche.

Chañaral, diciembre 30 de 1875

¿CÓMO PASAR LAS VACACIONES CON LOS NIÑOS/AS?

Actitud positiva. Si deseamos pasar unas felices vacaciones de verano debemos cultivar una actitud positiva. Afrontar con optimismo el tiempo vacacional aceptando los posibles contratiempos que puedan suceder. Lo más importante es asumir que no podemos controlarlo todo y que no siempre obtendremos lo que queramos inmediatamente. Las claves para el bienestar y la relajación son la no exigencia, no pedir más que estar conectado con uno mismo y con la familia, amando y aprovechando cada momento, lo cual puede significar únicamente cosas pequeñas y sencillas: descanso, dormir una siesta sin sentirse culpable, hacer limpieza o montar un mueble en compañía de la familia, compartir desayunos, comidas y cenas sin encender la televisión, (si damos el paso no temen quedar sin temas de conversación, éstos siempre afloran, aunque el mismo silencio, si no es por resentimiento, puede ser un valor apreciado que fomenta la intimidad emocional en la familia).

Unión Familiar. Buscar la unión familiar en todas las actividades. De esta manera todos los miembros de la familia tanto mayores como pequeños se sienten apreciados y queridos. La unión familiar puede cultivarse en los espacios comunes de las comidas, alargando las sobremesas para poder compartir momentos, anécdotas y risas. Repartirse y cumplir tareas, así se fomenta la cooperación y la solidaridad. Buscar actividades que gusten a todos los miembros de la familia y que toda la familia pueda participar.

Entregarse. Aprovechar el tiempo y permiso de vacaciones que se tiene por el tema de la pandemia para entregarnos a los que nos rodean con responsabilidad y la seguridad que esto implica. Podemos aprovechar para visitar familiares que viven lejos, o realizar algún voluntariado en familia, dedicar más tiempo a los abuelos etc. En definitiva, las vacaciones de verano deben incluir pasar tiempo de diversión en familia, pero tiempo de calidad, en lugar de realizar atropelladamente actividades, lo cual nos pueden llevar a necesitar vacaciones de las mismas vacaciones. Las vacaciones en este sentido deben destinarse también al descanso sin culpabilidades, tanto hijos como padres respetando siempre las reglas durante este periodo de pandemia.

¿Qué tipo de actividades son positivas para los niños durante las vacaciones?

Actividades distintas a las del resto del año, incluyendo también el aburrimiento, aprender a estar aburrido es importante y necesario para la madurez psicológica. También se pueden fomentar actividades de colaboración y participación de los padres como ir en bicicleta, realizar algún deporte, jugar a un juego de mesa...etc. El objetivo es que los padres se incluyan en las actividades y promuevan el ocio al aire libre, siempre y cuando se respeten las reglas establecidas para este periodo.

¿Deben mantenerse las rutinas? Es recomendable ser flexible. La clave es el equilibrio. Hay que saber explicar los límites evitando el argumento de la autoridad. Se requiere reforzarlos y alabarlos cuando cumplen las normas, pero a su vez, se les debe dar libertad para divertirse, fomentar la imaginación y la creatividad. Les propongo organizar las vacaciones por semanas. De esta manera, el niño/a sabe qué hará (los niños necesitan sentir seguridad para crecer y desarrollarse psicológicamente –por esta razón por ejemplo necesitan que les cuenten el mismo cuento cada noche antes de dormir, por ejemplo-, aunque también se recomienda ser flexible y adaptarse, cualidad de madurez psicológica muy importante a fomentar en el aprendizaje del niño).

¿Y los deberes? ¿Los niños deben hacer deberes durante las vacaciones? Depende de cada niño y del mensaje que se quiera transmitir al niño por parte de los padres. Si se le quiere hacer notar que nos sentimos orgullosos de su esfuerzo durante el curso, la actitud más coherente es dejarles disfrutar de las vacaciones sin tener que estudiar (o estudiando una pequeña porción del día); pero si consideramos que no han cumplido sus responsabilidades tendrán que incorporar espacios de estudio en su rutina y no les sea tan difícil cuando estén en periodo de clases.

Para finalizar, recomiendo que se potencien actividades de movimiento. El conocimiento académico, los deberes, ya está muy trabajado durante el curso, en cambio, otras habilidades y capacidades cognitivas, emocionales, etc. pueden potenciarse durante este periodo vacacional: habilidades sociales, juegos sin tecnología, actividad física, educación emocional, humor, meditación mindfulness, etc. Estos rasgos son pilares para tener una vida feliz.



Fabián Flores Pérez, psicólogo

PREOCUPANTE RETROCESO DEL NIVEL DEL MAR EN UN SECTOR DE LA COSTA

Preocupación existe entre los habitantes de Chañaral por un evidente retroceso en el nivel del mar en un sector de nuestra playa ubicada en el costado derecho del muelle antiguo en el paseo costero, comparado a como estaba hace algunos meses ha surgido un gran sector de arenales.

Obviamente esto aun no tiene ningún sustento científico ni mucho menos, pero seria bueno que las autoridades pertinentes se refirieran al particular fenómeno, para dar tranquilidad a los vecinos y habitantes de nuestro puerto. (Fotografías gentileza de Jose Aranda G.)

