

JUNJI entrega recomendaciones para el cuidado de niñas y niños durante las vacaciones de verano

Consejos prácticos sobre descanso, alimentación, protección frente al calor y corresponsabilidad familiar buscan resguardar el bienestar integral de las niñas durante el receso estival.

Con el inicio del receso de los jardines infantiles y el aumento de las temperaturas propias del verano, la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) realizó un llamado a madres, padres y cuidadores a disfrutar este período junto a niñas y niños, reforzando el autocuidado, el descanso y la corresponsabilidad en el hogar.

Desde la institución destacaron que las vacaciones representan una oportunidad para fortalecer los vínculos familiares y promover el bienestar integral de las niñas, poniendo especial atención a las rutinas, la hidratación y la protección frente al calor.

Al respecto, el Director Regional de JUNJI Antofagasta, Alejandro Rodríguez Salinas, señaló que “el verano es un tiempo para compartir y disfrutar en familia, pero también para cuidarnos. Por eso es fundamental mantener rutinas que entreguen seguridad a niñas y niños, promover el descanso, el juego libre y adoptar medidas de autocuidado frente a las altas temperaturas”.

Recomendaciones clave para un verano seguro

Entre las principales recomendaciones, JUNJI enfatizó la importancia de respetar las horas de sueño, considerando que

niñas y niños entre 1 y 2 años requieren entre 11 y 14 horas diarias, mientras que entre los 3 y 5 años necesitan entre 10 y 13 horas. Asimismo, se sugiere disminuir el uso de pantallas, generar ambientes tranquilos antes de dormir y fomentar la lectura.

En materia de autocuidado, se recalcó la necesidad de una adecuada hidratación, destacando que la leche materna es una importante fuente de líquidos y nutrientes para niñas y niños en período de lactancia. También se recomienda promover el consumo de agua, frutas y verduras frescas, evitando alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

Finalmente, JUNJI llamó a proteger a niñas y niños del sol mediante el uso de protector solar FPS 30+ cada dos horas, ropa ligera y de colores claros, gorros o sombrillas, evitando además actividades físicas entre las 11:00 y las 17:00 horas. Junto con ello, reiteró una advertencia clave: nunca dejar a niñas y niños al interior de un vehículo cerrado, ya que la temperatura puede aumentar rápidamente y generar graves riesgos para su salud.