

VACACIONES DE INVIERNO: UN TIEMPO PARA CUIDARNOS Y CRECER EN FAMILIA

Durante este receso de invierno, el Colegio Boston College La Farfana invita a nuestras familias a vivir estas semanas como una oportunidad para fortalecer vínculos, cultivar hábitos saludables y preparar con esperanza el segundo semestre.

Estas vacaciones son más que una pausa académica: son un espacio valioso para reencontrarnos con lo esencial, recuperar energías y acompañar a nuestros hijos e hijas en su desarrollo integral. Por ello, compartimos algunas recomendaciones que pueden ayudar a generar experiencias significativas desde el hogar:



Mantener rutinas básicas: con horarios flexibles pero consistentes para dormir, alimentarse y realizar actividades, favoreciendo el equilibrio diario.



Alimentar con cariño: preferir comidas caseras, con frutas, verduras y alimentos nutritivos, reforzando la importancia de una vida saludable.



Cuidar la salud emocional frente a las pantallas: limitar su uso y promover tiempos de desconexión es clave para descansar la mente y el cuerpo.



Fomentar la lectura, los juegos y la creatividad: leer juntos, jugar juegos de mesa o hacer manualidades son formas de fortalecer vínculos, imaginación y comunicación.

Conversar sobre metas, emociones y sueños: estas instancias permiten que cada estudiante conecte con sus propias motivaciones, se escuche a sí mismo y proyecte su crecimiento personal.



Asignar pequeñas responsabilidades: contribuir en tareas sencillas del hogar desarrolla autonomía, compromiso y sentido de pertenencia.



Crear espacios familiares de calidad: compartir una comida, una conversación o una actividad sin interrupciones fortalece los lazos afectivos.



Mover el cuerpo: bailar, caminar o realizar juegos activos en familia permite liberar tensiones y cuidar el bienestar físico y emocional.



Desde nuestro colegio, agradecemos profundamente el compromiso y acompañamiento de cada familia durante el primer semestre.

Cuidarnos también es educar.

¡Felices vacaciones de invierno!