

24

Toda persona tiene derecho al descanso

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Este artículo está vinculado al anterior, poniendo énfasis en un necesario equilibrio entre la jornada de trabajo y el tiempo libre, en atención a la salud y bienestar del trabajador, pero también considerando la productividad de las tareas.

Desde muy temprano se pudo observar que jornadas laborales muy extensas son un peligro para la salud de los trabajadores, tanto física como mentalmente. Aumentan los accidentes laborales y al final de jornadas extensas, las personas, agotadas, rinden mucho menos. En general, la falta de descanso adecuado, sumado a las condiciones en que se desarrolla el trabajo, hace aumentar el riesgo de enfermedades.

Es por ello que ya en 1919, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) determinó jornadas de horas y semanas de 48 horas en la industria. Hoy día, las jornadas laborales más bajas se encuentran en países europeos, donde destaca Holanda, Dinamarca o Noruega con menos de 34 horas a la semana.

Se entienden como tiempos de descanso, las interrupciones durante el día para colación, el descanso semanal y el anual. Este último es el que corresponde a las vacaciones pagadas a las que tiene derecho el trabajador. En todos estos casos se trata de tiempos necesarios para que las personas se puedan recuperar mental y físicamente de la actividad que realizan.

Hoy se entiende que hay tiempos mínimos de descanso para que la persona pueda mantener sus capacidades y bienestar. Pero también se entiende que existe el ocio como un espacio donde las personas intencionan cierto tipo de actividades que son parte de su identidad e intereses.



“Un hombre se mece en una silla y esa silla le recuerda el columpio en el que jugaba cuando era niño: la cara al viento, los pies cada vez más cerca de la montaña que se veía allá a lo lejos.

Una mujer se tiende en el pasto, mira el cielo y ese cielo lleno de figuras le recuerda los dibujos que cuando era niña hacía en su cuaderno: un gato, un conejo, una tortuga blanca.

Los recuerdos son tibios como mantas. Y el hombre, la mujer, casi pensaban que los habían olvidado.

Pero no, los recuerdos buenos estaban ahí. Solo había que dejar que la mente viajara sin prisa. Solo había que tomar un descanso, respirar profundo”.

SUGERENCIAS en torno a la lectura

Busque un momento de tranquilidad para realizar la lectura. Es un texto breve que podrá ser abordado en cualquier momento que la vida familiar lo permita.

Converse con la niña o niño, a partir de las siguientes preguntas:

- ▷ **¿Por qué es importante el recuerdo del columpio para el hombre?**
- ▷ Las figuras en el cielo son formadas por las nubes y traen buenos recuerdos a la mujer. **¿Por qué crees que le traen buenos recuerdos esas figuras?.** Todos guardamos algunos recuerdos de nuestra infancia **¿Qué cosas crees que recordarás cuando seas adulto?**
- ▷ **¿Que necesitaban el hombre y la mujer para volver a recordar?**



En casa: La respiración del globo

Para todos, es importante contar con momentos de descanso y disfrute del tiempo libre. Es la forma de mantenernos psicológicamente sanos.

En el caso de los niños, la jornada escolar en Chile es bastante extensa, por ello es importante dejar siempre reservado un espacio para que descansen y otro para el juego y la diversión.

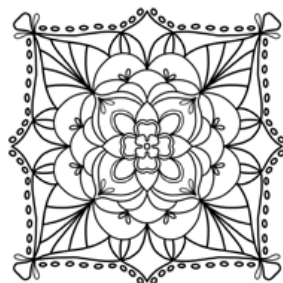
Una forma de ayudarlos a descansar, cuando los note especialmente preocupados o cansados es realizar ejercicios de respiración muy simples, como el siguiente.

Instrucciones para que guíe a los niños:

1. Tiendete en el suelo y cierra los ojos.
2. Fijate cómo respiras.
3. Ahora lentamente vas a llenar de aire tus pulmones, puedes levantar tus brazos a medida que inhalas. Tu guatita debe inflarse como un globo.
4. Ahora vamos a desinflar el globo: de a poquito bota el aire de tus pulmones y a la vez baja tus brazos. Tu guatita ahora se desinflará.

Espere un momento y vuelva a guiar el ejercicio unas tres o cuatro veces. Al terminar puede quedarse un momento descansando en esa posición hasta que de a poquito pueda abrir los ojos y levantarse.

Para cerrar este espacio de calma y relajación, pueden pintar el mandala que adjuntamos, también ayudan a aquietarnos y conectarnos con nuestro mundo interior.



En la escuela: Relajándonos a través de la respiración consciente

En momentos en que usted perciba que los niños están cansados, ya sea en la mitad o cerca del final de la jornada, puede establecer una rutina que ayuda a los niños a producir alivio del cansancio físico y mental.

Se trata del ejercicio de respiración consciente. A continuación las instrucciones:

- ▶ Siéntense en la silla, con la espalda derecha y cerrando los ojos.
- ▶ Comienza a fijarte en tu respiración, sentirás como tu abdomen se infla cuando aspiras aire. Al botar el aire por la nariz, sentirás como tu abdomen se desinfla.
- ▶ Repita tres veces más las instrucciones para que los niños inhalen y exhalen profunda y lentamente, de modo que cada vez logren retener durante mas tiempo el aire en los pulmones.
- ▶ Para cerrar el ejercicio de respiración: pídale que inhalen mas profundamente, de modo que puedan retener el aire durante cinco segundos. Cuente los cinco tiempos para guiarlos. Que exhalen y abran los ojos.

VINCULACIÓN con el currículum

3° y 4° básico – Crecimiento Personal – OA4/5: Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- ▷ rutinas de higiene
- ▷ actividades de descanso, recreación y actividad física
- ▷ hábitos de alimentación
- ▷ resguardo del cuerpo y la intimidad
- ▷ la entrega de información personal
- ▷ situaciones de potencial abuso
- ▷ consumo de drogas