

Recomendaciones Para Unas Buenas Vacaciones En Familia



Después de todo año escolar niños/as y adolescentes están agotados y deseando disfrutar del verano, de eso no cabe duda. Sin embargo lo ideal es alcanzar el **equilibrio entre la relajación de las normas y el mantenimiento de los hábitos saludables**. "Muchas veces resulta complicado, pues por norma general los estudiantes tienen más vacaciones que los padres, por lo que la familia cercana se convierte con frecuencia en sustitutos del aula.

Para ayudar a los padres a conseguir que los estudiantes no se desestabilicen, al tiempo que toda la familia pueda disfrutar de sus vacaciones, los especialistas nos brindan los siguientes consejos:

- **Mantener una rutina de sueño.** No se trata de mantener los horarios estrictos del año académico, sino de no recortar las horas de sueño. Una buena medida puede ser retrasar la hora de irse a la cama y la de levantarse, de manera que sus horas coincidan más con las de los adultos.
- **Continuar con hábitos de comida similares a los del año escolar.** El hecho de estar de vacaciones no debe convertirse en saltarse comidas. Aunque los horarios varíen, el orden debe mantenerse.
- **Planificar los tiempos de descanso, actividad y tiempo libre.** La tele o los dispositivos móviles no pueden ganar terreno en los días de vacaciones. Si bien se pueden relajar las restricciones impuestas durante el curso, hay que tener cuidado de que no les ocupe todo su tiempo libre.
- **Ofrecer alternativas de ocio.** Por increíble que parezca, a muchos niños les cuesta entretenerse. Para solucionarlo, podemos ofrecerles diferentes opciones para que prueben y descubran formas nuevas de disfrutar, como caminatas, leer, hacer manualidades en familia o participar de juegos de salón o visitar la biblioteca pública.
- **Mantener sus pequeñas responsabilidades.** Si durante todo el año tienen asignadas tareas en casa, es bueno conservarlas también en verano. Pueden reducirse, está claro, pero hacerles ver que su colaboración es necesaria es importante para ellos y la vuelta les costará menos.
- **Respetar los límites.** Este punto es imprescindible, si no queremos empezar desde cero con nuestros hijos a la vuelta de verano. Para todos es agotador educar y mantener límites y normas, y nosotros mismos tendemos a evadir estas responsabilidades en nuestras vacaciones y a ser más condescendientes, pero es importante que seamos conscientes de que si consentimos actitudes que normalmente no permitiríamos, cuando volvamos de vacaciones tendremos que volver a implantar las normas.
- **Retomar la rutina poco a poco:** En la medida que se acerque el fin de las vacaciones, es fundamental que los estudiantes vuelvan a sus hábitos de sueño, tanto de despertar como la hora de dormir, con ello el retorno a clases será menos complejo.

Departamento de psicología y orientación

Colegio Alborada de Coyhaique.