

## Consejos para disfrutar de las vacaciones (Laura Escribano Burgos)



Todo el año esperando las vacaciones... playa, campo, pueblo, cualquier sitio es bueno para pasar unos días de descanso ¿descanso? Sombrilla, paella, arena, mosquitos, hojitas de pino que se clavan, niños que gritan a la hora de la siesta, “no hay nada mejor que la familia unidaaaaa” ¡¡Descanso!! Esa es la meta, pero para conseguirlo debemos poner cierto empeño y planificar una cuantas estrategias.

Las deseadas vacaciones se convierten, a veces, en un abismo para niños y adultos, demasiado tiempo sin estructurar, muchas decisiones para negociar, distintas expectativas y poca rutina que nos delimitaba tiempo y actividades. Así, las vacaciones se pueden convertir en unos días a olvidar cuanto antes.

¡Pero no! Intentemos poner un poco de orden al caos; os planteamos algunas sugerencias, que podéis seguir y todos podremos disfrutar como niños.

### 1. Haz una lista de cosas necesarias...

Elabora una lista de todo lo que necesitas tener para que los niños se diviertan, hazte con un buen libro de juegos o saca del baúl de los recuerdos los de tu infancia y olvídate del resto ¡Salvo la protección solar!

### 2. Desempolva el sentido del humor...

El curso ha sido largo, en muchas ocasiones se nos ha olvidado reírnos. Piensa que a cualquier situación le podemos dar la vuelta y desdramatizar el caos con una sonrisa. No importa tanto el superviaje, como ser consciente de que formas parte de un momento irrepetible, riéte todo lo que seas capaz. 3. Levanta el pie del acelerador...

No hay prisas, tenlo siempre en la cabeza, ya que a veces se nos olvida y nos aceleramos para llegar a una terraza y tomarnos un refresco. Ni la mejor bebida nos va a refrescar cuando lleguemos carbonizados.

### 4. Prepara el viaje...

También podemos disfrutar durante el trayecto, con un poco de organización podemos buscar juegos para realizar todos juntos, como el veo-veo, “de La Habana ha venido un barco”, piedra, papel y tijera, como también hacernos con un cargamento de, libros de pegatinas, cuentos, puzzles, hojas y pinturas para las esperas variadas. Evitando así las típicas peleas de hermanos, negativas a cumplir las normas o la frase reiterativa de “¿cuándo llegamos?”.

### 5. Procura planificar...

Los niños se sienten mejor si conocen lo que va a suceder, mediante calendarios y rutinas establecidas. Aunque la improvisación es divertida, algunos días todos echamos en falta tener una guía. También podemos aprovechar esta planificación para escuchar a todos y dar vía a la negociación de intereses.

## **6. Mantén una buena alimentación...**

Son días de comer cualquier cosa fuera de casa, se rompe la costumbre de la fruta y se pica de todo entre horas, no es mala esta anarquía veraniega, pero podemos comenzar el día de manera saludable con un estupendo buffet-desayuno, prepararemos entre todos una gran mesa llena de fruta de verano pelada o lavada, podemos acompañarla de batidos, yogures y leche fría, además de los socorridos cereales. También es bueno salir de casa con manzanas y zanahorias para picar entre horas. De esta forma los excesos no desmadran la alimentación y nos tomamos la pizza sin remordimiento de conciencia.

## **7. Recuerda las normas...**

No olvides recordar las normas antes de salir de casa, para evitar en lo posible que los niños se metan en problemas. Es bueno que ellos mismos las comenten y razonen el por qué, ya que les ayuda a interiorizarlas. En algunas ocasiones conviene una puesta a punto de mantenimiento.

## **8. Ten siempre un comodín en la manga...**

No hay nada peor que un niño en fase de aburrimiento. Lleva algún recurso extra contigo, ese juego que he leído, las cartas para un rato de espera terrible, adivinanzas, esa historia del enanito. Y acuérdate de usarlo antes de perder la paciencia, te será muy útil.

## **9. Recordaros mutuamente que estáis juntos...**

El mejor recuerdo es la calidad del tiempo que se pasa en buena compañía. Disfruta de cada momento y párate a pensar que cada rato es único e irrepetible. Ofrece a los tuyos lo mejor de ti, cuenta historias del verano, inventa cuentos en el que los protagonistas sean ellos o el lugar dónde pasáis las vacaciones, cantar juntos por muy mal que lo hagáis, etc. Si puedes, haz fotos de los grandes acontecimientos de la vida de tus pequeños, con el tiempo recordamos los acontecimientos mucho más al verlas y a ellos les encanta.

## **10. Aprovecha el verano para favorecer la autonomía...**

Cuando eres pequeño te encanta sentirte mayor y cuando eres mayor te quitas años, contradicciones de la vida. A los niños les gusta comprobar todo lo que son capaces de hacer. Si no han comprado nunca solos, les parecerá una auténtica aventura ir a por el pan. Hacer unos macarrones o una tarta de chocolate se puede convertir en el reto del verano y para los más mayores ganar media hora para llegar a casa les puede suponer recordar el verano como algo especial.

## **11. Prepárate para las reuniones familiares...**

Estamos deseando reunirnos con la familia, los niños tienen la oportunidad de disfrutar con sus primos, esos recuerdos que tenemos de los buenos momentos. Pero al poco tiempo se desajustan los ritmos de cada uno, las costumbres e incluso la forma de educar a los niños empieza a crear fisuras. En primer lugar, desdramatiza la situación sacando tu mejor sentido del humor y en segundo lugar ten a punto tus reflejos para poner en práctica alguna estrategia:

- A) Puede ser divertido montarles alguna aventura de grupo, como buscar un tesoro pirata mediante pistas dejadas por los adultos o hacer de investigadores en la desaparición de un collar de diamantes.
- B) Los niños y los mayores necesitan estar entretenidos, recordar entre todos juegos de cuando erais pequeños, rayuela, comba, goma, pídola, canicas, etc. Y ponerlos en práctica con los pequeños de la casa. ¡Ojo con las lumbares!
- C) Los efectos sorpresa, como rodar una película creada por los niños, son salidas estupendas para estas ocasiones. Intenta acordarte en los momentos duros.
- D) Si has agotado tu capacidad de improvisación y tu paciencia, planea una actividad que te haga desconectar y crear un poco de distancia. ¡Ese pueblo que está a 1 hora y que tenías tantas ganas de visitar! ¡Ese viaje en globo que te hacía tanta ilusión!
- Respirar profundamente es bueno para todos.

## **12. Reserva un tiempo para relajarte...**

En estos días de caos y actividades nuevas, es absolutamente necesario reservar un tiempo para uno mismo. Planea leer algún libro, nadar un rato a solas, darte un baño con sales relajantes o cualquier otra actividad que te reconforte, es una buena forma de recargar las pilas y sentirte bien.

**;;; FELIZ VERANO!!!**