

# VACACIONES EN FAMILIA

## CÓMO ORGANIZARNOS PARA PASAR MÁS TIEMPO CON LOS CHICOS EN VACACIONES

Al llegar las vacaciones casi todos los padres enfrentamos el mismo problema: ¿qué hacer con los chicos mientras trabajamos? Algunas veces estamos sumamente ocupados, y sacar tiempo para estar con ellos suele ser una tarea bien difícil. Es por ello que, para muchos progenitores, la mejor alternativa es ocupar a los chicos en actividades fuera de casa. ¿Pero, que hay de compartir más tiempo con ellos?

Para los psicólogos infantiles las vacaciones son una buena oportunidad para afianzar los lazos de cariño y confianza con los hijos. Es por ello que recomienda aprovechar estos pocos días para demostrarles a nuestros hijos lo mucho que nos importan. “Cuando los padres ofrecen atención a sus hijos, aunque sea una pequeña cantidad de tiempo, éstos se sienten amados y queridos, y la posibilidad de sentir dolor, abandono o portarse mal disminuye”, señala.

De esta manera nosotros, los padres, también podremos descubrir que lo importante de la vida no es solamente el dinero o el trabajo. Que es vital la cercanía afectiva, el observar el cambio de nuestros hijos, el ‘perder’ el tiempo con ellos y conocerlos a fondo, cosas que no las podemos hacer con el corre corre cotidiano de la época escolar.

**SACANDO TIEMPO.** Algunos niños piensan que sus padres también deberían estar de vacaciones como ellos. Los psicólogos explican que pueden sentirse abandonados cuando tienen que ir a la casa de sus abuelos o a cuando se quedan bajo el cuidado de sus hermanos mayores, mientras que sus padres trabajan. Si bien es cierto que los talleres son una gran ayuda, recuerde que nos es todo lo que necesita su hijo. Jugar, leer y compartir momentos de diversión con los padres son las mejores ‘vitaminas’ que pueden recibir los chicos.

*“Los padres pueden poner en juego los aspectos más lúdicos de su personalidad y, pasar más tiempo con sus hijos, gestar experiencias nuevas y enriquecedoras para el vínculo paterno-filial, que podrán convertirse en recuerdos que los chicos atesoren toda la vida” indican los especialistas.*

No se necesita tener mucho tiempo, sino más bien, brindarles calidad durante el poco tiempo libre que se tenga. Se sugiere planificar con sus hijos, los fines de semana o los días de descanso que se tenga, para realizar actividades como ir al cine, de paseo, visitar museos, etc. De esta forma los niños sentirán que sus padres disfrutaron con ellos de sus vacaciones, y los progenitores tendrán la oportunidad de estrechar más el vínculos con sus ‘tesoros’.

### CÓMO APROVECHAR LAS VACACIONES

- Evite encender el televisor, al menos que sea un programa familiar del que todos disfruten juntos. De no ser así, es preferible que utilicen ese valioso tiempo en otras actividades que no se realizan cotidianamente, como dialogar.
- Debe darse un tiempo con cada hijo, teniendo en cuenta sus intereses. Salir a comprar juntos o andar en bicicleta son actividades que sirven para estos acercamientos.
- Cree un espacio para una conversación íntima. Dedique tiempo para escucharlos, como si fuese una parte de las vacaciones.
- Recurra a su creatividad. Utilice recursos simples, como organizar un picnic o acampar fuera de la casa.
- Averigüe en qué habilidades puede coincidir con los hijos. Congeniar los gustos e intereses es una excelente forma de estrechar contactos.