

SUGERENCIAS PARA UNAS VACACIONES EN FAMILIA

Por Lina Ramírez¹

Se acercan las vacaciones, sinónimo de viajes, celebraciones y tiempo libre. ¿Cómo hacer que estos momentos sean significativos para nuestros hijos sin afectar las rutinas que han estado previamente establecidas en su día?

Sin importar de qué manera celebrarán sus vacaciones este año es necesario hacer una pausa y analizar de qué manera podemos hacer que esta época sea divertida para nuestros niños sin que los cambios en sus rutinas generen en ellos intranquilidad o angustia. Estas son algunas ideas que le podrán ayudar a disfrutar de este periodo:

- En la medida de lo posible respete los diferentes tiempos y rutinas que su hijo ya tiene establecidas (horarios de sueño, comidas, actividades extra curriculares, etc.). Como seguramente esta será una época en la cual estas rutinas cambian, es muy importante, tanto para su hijo como para usted y para el resto de su familia, anticipar al niño a estos cambios, al igual que explicarle que éstos serán cambios transitorios. Si su familia va a salir de viaje cuénteles al niño cómo va a ser el viaje, muéstreles fotos de los lugares que van a visitar, hable con él sobre la rutina que van a tener durante el viaje, y especialmente explíqueles aquellas cosas que regresarán a la normalidad una vez el viaje haya terminado. Por ejemplo, si van a compartir un cuarto de hotel explíqueles a su hijo que durante las vacaciones podrán dormir juntos, pero que cuando regresen a la casa él podrá nuevamente dormir en su cuarto y en su propia cama.
- En medio de tantas fiestas, celebraciones y visitas será muy útil para su hijo saber con qué gente se va a encontrar y a cuáles amigos nuevos va a conocer. Hábleles sobre estas personas unos días antes para ayudarlos a generar esas ganas de encontrarse con ellos, y cuando se trate de personas



¹ Lina Ramírez es sicóloga. Fue maestra de aeioTU durante más de un año, tiempo durante el cual tuvo la oportunidad de trabajar en aeioTU Orquídeas de Suba y aeioTU Nogal. Actualmente es la Coordinadora Pedagógica del centro aeioTU Nogal.

que su hijo ya conozca entable con el conversaciones que evoquen las diferentes experiencias que han vivido juntos.

- Si dentro de todo el periodo de vacaciones hay algunos días en los que usted estará trabajando y su hijo seguirá en vacaciones asegúrese de contarle con anticipación. Puede usar herramientas que le ayuden a su hijo a visibilizar los días que van a estar juntos y aquellos en los cuales usted estará de regreso en su oficina. Un ejemplo de una de estas herramientas es un calendario, que puede hacer en compañía de su hijo y poner en su cuarto, o en un lugar en el cual él pueda visualizarlo fácilmente.
- A los niños les encanta ayudar a los adultos, y esto es un gesto que habla de su gran interés por participar activamente, por relacionarse con otros, por crecer en autonomía e independencia y por descubrir nuevas cosas. Las vacaciones constituyen un tiempo que ofrece múltiples oportunidades para permitir que el niño sea parte activa de las experiencias de sus padres y otros adultos cercanos. A su hijo que usa pañal puede invitarlo a que lo bote en la caneca después de que usted lo cambie. A su hijo que ya camina pídale el favor de llevar el plato a la cocina, o a recoger la mesa. Puede también aprovechar para realizar actividades como organizar sus juguetes, o su closet, o diferentes ligares de la casa. Su hijo puede ayudarlo a empacar y desempacar las maletas del viaje, al tiempo que, si usted le permite escoger la ropa que usará en el viaje, él estará fortaleciendo su autonomía.
- Una parte muy importante del día de su hijo es jugar con sus amigos. En la medida de lo posible organice citas de juego en su casa o en el parque que le permitan a su hijo disfrutar de algún tiempo con sus amigos del centro. Esto también le ayudará a entender que las vacaciones son un periodo en el cual nuestras rutinas cambian, así como las de nuestros amigos, pero teniendo la tranquilidad de que podrá volver a encontrarse con ellos nuevamente cuando estas finalicen.



Recuerde que la rutina es algo que le da seguridad a su hijo, y anticiparlo a los diferentes cambios que pueden existir en esta rutina le permitirá estar preparado para vivirlos con mayor tranquilidad y auto regulándose con alegría.