

Vacaciones en Familia, ¿lo son?

Estar recostada en una reposera junto al mar suele ser la postal de vacaciones soñadas. Un ideal de vacaciones que se ve jaqueado al viajar junto a los hijos, tíos, abuelos. Cada uno tiene sus propias demandas y, si no se tienen en cuenta algunos recaudos, será difícil lograr el tan ansiado descanso.

A continuación, comparto con ustedes algunas sugerencias para preparar a la familia de la mejor forma posible para las vacaciones, sean estas en casa o en un destino turístico.

Sugerencias para vacacionar con la familia en armonía:

- **Ajustar expectativas:** informar a los niños del destino elegido y/o las actividades planeadas para las vacaciones. Mostrar fotos de los lugares a visitar, del hotel o casa. De esta forma, los chicos pueden ir madurando el cambio de rutina.
- **Programarse en positivo:** hay una diferencia importante entre ir expectantes e ir con expectativa, siendo la primera más dinámica y adaptable. Visualizar días con actividades y escenas placenteras. Confiar en que podremos resolver los imponderables que pudieran surgir y que el tono general de las vacaciones será alegre y feliz.
- **Planear en función a todos los integrantes de la familia:** ponderar los gustos de cada uno para ser tenidos en cuenta en forma conjunta o alternada. Que todos disfruten y sean tenidos en cuenta, que haya espacios para todos. Por ejemplo, los adultos pueden turnarse para hacer deporte, hacer compras o simplemente estar solo.
- **Flexibilizar:** los niños necesitan orden y seguridad en sus vidas. Sin embargo, se puede flexibilizar la rutina diaria para bajar el nivel de exigencia y la presión de los horarios. Dormir hasta más tarde, desayunar cerca del mediodía, hacer largas sobremesas, reemplazar la merienda por un picnic. Relajar en pos de mayor disfrute.

- **Sacar fotos:** se ha comprobado que los que sacan fotos se conectan más con el momento porque focalizan la atención en capturar una buena imagen. Este hace que se almacene un recuerdo más nítido, con mayor registro de sensaciones. Armar el álbum de fotos permite que todos revivan la experiencia.
- **Conectarse con los hijos:** olvidar el tiempo y abrirse a hablar con ellos, escucharlos con atención plena, acompañarlos en sus juegos, pasear en bicicleta, dejar que ellos elijan una actividad o lugar a visitar. Uno de los roles de los padres es dejarles recuerdos felices a los hijos. Pero es importante que nosotros estemos presentes en ellos, en cuerpo y alma.
- **Dejar que las cosas pasen:** recordar que nadie tiene el poder para empañarnos las vacaciones y que se necesita de dos para pelear. Apelar a la ley número uno de la inteligencia emocional: no hacer escalada de tensión. De darse una situación áspera, esperar, respirar y retomar la conversación con ánimos renovados.

Hasta acá las sugerencias básicas para tener en cuenta antes de vacacionar con la familia. Ser feliz es una decisión y todos, cada uno desde su lugar, tiene que contribuir a la armonía en las relaciones. Ajustar expectativas es lo más importante, pero postergarse no es la solución. Negociar con anticipación los espacios personales que nos permitan cargar energía para el resto del día.

El tiempo es lo que más nos falta durante el año. Por eso, más que nunca, llenar los días libres de buena vida es una decisión y un desafío que hay que encarar con alegría y optimismo.

Por último, se puede asumir la experiencia como una filosofía de vida: que el disfrute de nuestros vínculos trascienda el paréntesis de las vacaciones y se vuelque a la vida en su totalidad.