

Prepare las Vacaciones.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

El fin de año implica ajustes en el ritmo de vida que se había venido manteniendo a lo largo del período lectivo. Los hijos que antes se ocupaban durante varias horas al día a la escuela o colegio, ahora tienen una cantidad de tiempo libre que vale la pena reevaluar.

Primero, es necesario entender que durante el año se ha hecho un esfuerzo importante para el estudio, y que independientemente de si se aprobó o no, la inversión de tiempo sí ocurrió. Es por esta razón que la distribución de tiempo debe incluir un justo descanso. Ello implica tiempo para recrearse y de pronto levantarse un poco más tarde. Visitar a los amigos también es una opción aceptable.

Aún así, es recomendable inculcar hábito de lectura diario en los hijos, esto para que no se pierda el hábito de estudio. Aclaro, no es que la persona deba “adelantar materia” como dicen algunos, y que en la vacación deba repasar los contenidos del año escolar venidero, es tener contacto con literatura de manera constante, de ser posible por horario, simplemente para no deshabituarse a estudiar. El sostener esta disciplina ayudará a que al iniciar el nuevo ciclo lectivo, el estudiante no tenga mayor problema en recibir la carga académica.

En el caso de que el estudiante haya reprobado y tenga que presentar materias, es necesario establecer un horario claro en el que se incluya el repaso de materias, y el descanso, en períodos alternos, “primero el deber y luego el placer” es la consigna; luego del estudio el descanso, y no a la inversa.

Es posible también delegar, en la medida de lo posible y con justa medida, algunas responsabilidades del hogar, como quehaceres domésticos o mandados. Es

preferible que los quehaceres sean relacionados con la autosuficiencia, como lavar su propia ropa, aprender a cocinar, asumir el planchado de su ropa, etc. Esta también puede ser una época para prepararse en conductas deseables para cuando se sale de casa.

Insisto en la idea de que no se debe sobrecargar hacia ningún lado, más bien lo ideal es balancear los tiempos y actividades, de manera tal, que se cumpla con un poquito de todo.