

Tiempo de vacaciones.

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

La vacación es un tiempo ideal de descanso, para aquellos estudiantes quienes producto de su esfuerzo académico, merecen un espacio de “refrescamiento”. ¿Qué hacer en vacaciones con mi hijo? es una pregunta frecuente por parte de los padres de familia.. Para contestar esta pregunta es conveniente tomar en cuenta la edad del hijo, pues las actividades y permisos van a variar dependiendo de la misma. En todo caso he aquí algunas ideas generales que se pueden tomar en cuenta.

La vacación es un tiempo ideal para provocar situaciones placenteras, en ellas se incluyen las actividades al aire libre que impliquen movimiento o ejercicio físico son ideales. Por ello se puede promover el baloncesto, el fútbol, la natación o la gimnasia. Además que son actividades que ponen en marcha las hormonas del placer, son a su vez situaciones grupales, donde el individuo se ve en la necesidad de socializar, ejercitando al mismo tiempo las habilidades sociales.

En este período también puede dedicarse un espacio para conocer a las amistades del hijo, invitándoles a casa a que jueguen o a que se queden a dormir, lo que permite a futuro tener conocimiento de posibles permisos de salidas con amigos confiables. Además esto permite la comunicación, aunque sea telefónica, con otros padres, lo que da una idea de los valores que ellos enseñan a sus hijos.

Se puede diseñar también algunas actividades familiares, como visitas a parques o centros de recreación que sean de bajo costo, para aumentar la convivencia de la familia. En todo caso la relación, aunque sea de compañía mejorará.

A pesar de estar en vacación, es conveniente fomentar el hábito de estudio. Ello no implica tener que forzar a que se continúe estudiando todos los días, basta con mantener un buen hábito de lectura o escritura. Facilitar libros del gusto o del tema de preferencia del hijo es buena idea, incluso para ello están las bibliotecas públicas. De esta manera se mantiene el estudio sin que sea la materia de escuela o colegio, si se le dedica un tiempo breve cada día.

No es de entenderse que es un espacio de “academia” nuevamente, o que en ella se puede “adelantar materia”, lo que implica que entonces ya no hay descanso. No debe bajo ninguna circunstancia presionar en la vacación para proseguir con el ritmo de estudio que se traía antes. Se debe descansar también, como se dice popularmente “recargar baterías”.

No es muy conveniente es permitir el sedentarismo, o sea, que se quede en casa todo el día jugando al video juego, o bien mirando el televisor. Hay que estimular las actividades físicas.

Es posible también delegar funciones de la casa, cómo hacer mandados o pagar recibos de luz, teléfono, etc. Claramente estas actividades no deben implicar más de dos horas del tiempo diario, pues también debe de tener su descanso el estudiante como premio a su esfuerzo.