

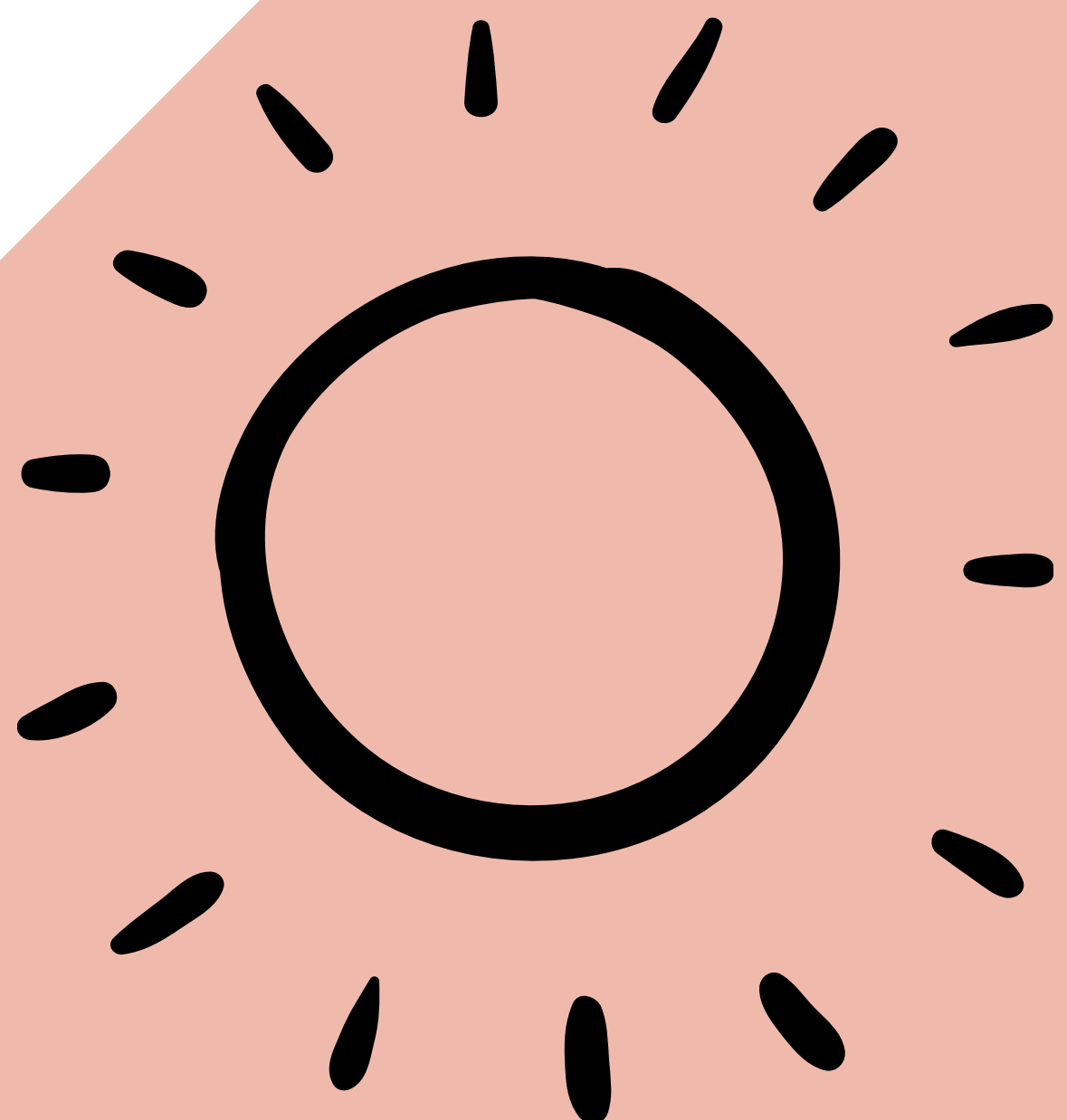
-Carmen Esteban-

---

•¿VACACIONES?•

---

Cómo organizar a tus  
peques en vacaciones.



@mipsicologainfantil

# Índice

- 3**    ¿Vacaciones?
- 4**    ¿Por qué se revolucionan?
- 5**    Deberes ¿si o no?
- 6**    Reorganiza la rutina
- 7**    ¿Y las tecnologías?
- 15**    Conclusiones.

# ¿VACACIONES?

*Acaba el colegio y empiezan las vacaciones, pero ¿Para quién?*

- *”¡Bfff creo que mis vacaciones empiezan cuando acaban las vacaciones de los peques!”*
- *”Están totalmente revolucionados y no hacen caso.”*
- *”Voy a ponerles deberes para que no pierdan la rutina.”*

La mayoría de los papás y las mamás comentan que es muy complicado organizar los días de verano ya que el día es muy largo y los niños suelen aburrirse con facilidad.

Vacaciones es sinónimo de cambio de rutinas y si no hay una buena organización podemos terminar viviendo las vacaciones como una época de estrés familiar.



*Por eso os traigo este eBook, para aportarros ideas acerca de qué actividades podeis realizar y cómo gestionar el laaaargo día de vuestros hijos/as.*

**PERO ANTES DEBEMOS  
COMPRENDER...**

# ¿POR QUÉ SE REVOLUCIONAN?

---

El verano es un tiempo en el que se rompe con la rutina del día a día. Los cambios nos alteran en general, pero cuando se trata de un cambio tan drástico la excitación emocional es tan grande que puede resultar difícil controlarla.

## ¿QUÉ CAMBIOS SE PRODUCEN?

- 1. Cambio de hábitos:** hora de despertarse y acostarse, dejan de haber tantos deberes, ya no hay exámenes...
- 2. Separación de amigos:** Los compañeros de clase son un pilar importante para cualquier niño. Es normal que los echen de menos y no sepan cómo expresarlo.
- 3. Cambio de hábitos alimenticios:** Durante esta etapa los niños/as suelen comer más dulces y carbohidratos. Esto también tiene un efecto sobre el comportamiento.
- 4. La ausencia del profesor:** Los profesores son figuras de seguridad y orden muchas horas del día durante, aproximadamente, un 80% de la semana. Así sin más, este desaparece y pretendemos ser nosotros u otros cuidadores de la familia los que adoptemos ese rol. Lo que hace complicado que esto pueda
- 5. El calor:** ¿A quién no le afecta? ¿Sabías que los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal? Esto resulta agotador, y por todos es sabido que el agotamiento afecta a nuestro estado de ánimo.

# DEBERES ¿SI O NO?

---

María es una comercial en una empresa familiar. Llega el mes de agosto y por fin le esperan tres semanas de vacaciones en la playa junto a su familia.

El día de antes su jefa le dice:

*“María ahora toca disfrutar de unas merecidas vacaciones, pero para que no pierdas el ritmo de trabajo vas a tener que gestionar a 3 clientes. Es poquito trabajo, pero es importante que no pierdas la rutina. Además como sabemos que el inglés es tu punto débil, te hemos apuntado a un curso online para que puedas hacerlo durante estas tres semanas de descanso.”*

---

**¿QUÉ PENSARÍAS?  
¿CÓMO TE SENTIRÍAS?  
¿QUÉ LE DIRÍAS?**

---

Con esto quiero decir que NO estoy a favor de los deberes en vacaciones. Los niños y niñas merecen su momento de desconexión, ya trabajan muchísimas (demasiadas) horas a lo largo del año, dentro y fuera de la escuela y se merecen descansar.

Se pueden realizar otras actividades que marquen una rutina pero que no tengan nada que ver con actividades escolares.

Más adelante te cuento.

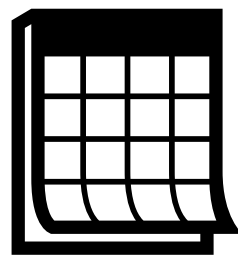
# REORGANIZAR RUTINAS

---

Puesto que el día a día cambia, es importante reorganizar rutinas y hablarlas con los peques para que puedan comprender cómo va a ser a partir de ahora. Permíteles que formen parte de las decisiones y que incluso aporten ideas dentro de la rutina. De esta forma aceptarán mejor los cambios.

## ¿Qué toca reorganizar?

### •ESTABLECE UN HORARIO.



Es importante fijar una hora para despertarse, una hora de comer, una hora de salir de casa, una hora de cenar y una hora tope para dormir. Se aconseja que el cambio no sea más de 2 horas de diferencia respecto a la rutina del año. Todo muy relax y vacacional pero bien organizado y claro.

### •ACTIVIDADES ESTIMULANTES

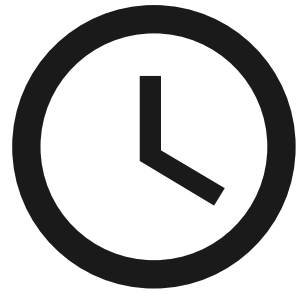


Ya os he comentado mi opinión respecto a los deberes, no me gustan en vacaciones pero eso no quiere decir que todo el día sea "juego libre."

Busca alguna actividad dirigida que les motive y a la vez sea estimulante a nivel cognitivo: leer, hacer manualidades, cocinar en familia, sudokus, crucigramas, adivinanzas.

# REORGANIZAR RUTINAS

## •GUARDA UNA RUTINA:



La rutina nos da sensación de control y esta a su vez, seguridad. El gran problema de las vacaciones es que no suelen haber dos días iguales y aparecen planes improvisados. Unas rutinas sencillas ayudan al niño a organizarse mejor.

Si los niños son peques, puedes hacerlo de forma visual:

MAÑANA			TARDE		
09.00		Me despierto	3.00		Siesta
09.15		Desayuno	4.30		Leer cuentos, dibujar, jugar
09.30		Juego	6.00		PISCINA!!!!
11.00		Paseamos a la frutería	08.00		A bañar!!
12.00		PISCINA!!!!	08.30		A cenar!!!
2.00		Comida	21.30		A dormir!!!

### ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS RUTINAS?

- Ayudan a crear seguridad en el niño
- Orientan al niño
- Contribuyen a que el niño comprenda los ritmos vitales
- Dan autonomía al pequeño pues sabe lo que viene después
- Facilitan las transiciones a lo largo del día
- Evitan y previenen muchas rabietas
- Permiten crear un orden mental en el niño.

# REORGANIZAR RUTINAS

---

Y me diréis:

*"Si, si...Carmen, toda la razón pero luego el día a día es el día a día."*

¡Por supuesto! Por ello, intenta guardar un orden, aunque sea entre semana y especialmente en los hábitos de sueño, higiene y alimentación.

*"¿Y si un día nos surge un plan que lo rompe todo?"*

Pues no pasa nada. Las reglas están para romperlas. Pero procura que esto sea la excepción y no viceversa.

## CLAVES PARA CONSEGUIR UNA BUENA RUTINA

- 1. Tratar de seguir un orden en sus hábitos:** El orden de factores sí es importante. Los horarios pueden ser flexibles, pero sí es importante respetar el orden porque permite saber al niño lo que viene después y facilita las transiciones (que suelen ser algo muy problemáticas.)
- 2. La constancia:** Lo más difícil es ser constantes con las rutinas. Nuestro ritmo diario hace que nos vayamos saltando pasos y que seamos poco constantes con las rutinas. Es normal, hay días que llegamos derrotados a casa. Aunque los pasos se agilicen hay que procurar seguir manteniendo el orden y NO meter prisa a los niños. Ellos tienen su propio ritmo, que tiene poco que ver con el nuestro.
- 3. Anticipar las transiciones:** Antes de hacer algo puedes anticiparle cuánto rato va a durar, especialmente si es algo que no le suele apetecer, es una forma de que las transiciones cuesten menos. Cuando el niño vaya interiorizando las rutinas diarias, él sabrá lo que viene después y esto no será necesario.



# REORGANIZAR RUTINAS

## •RESPONSABILIDADES

El cerebro disfruta haciendo cosas útiles. Por ello, asignarles responsabilidades es genial. Estas deben estar adaptadas a las diferentes etapas evolutivas.

0-1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12 o +
- SER MIMADO-	- Recoger sus juguetes.  -Regar las plantas.  -Recoger sus cubiertos de la mesa.  - Comer solo/a.  -Ir a por los pañales y toallitas.	- Todas las anteriores.  - Vestirse solo/a.  - Ayudar a poner la mesa.  - Cepillar, dar de comer...a la mascota.	- Todas las anteriores.  - Hacer la cama.  - Preparar desayuno y merienda.  -Poner la ropa sucia en el cesto.	- Todas las anteriores.  Ducharse solo/a.  -Poner el lavaplatos.  - Preparar platos sencillos.  -Guardar la compra.	-Todas las anteriores  -Limpiar su habitación  Sacar a la mascota.  -Tender la ropa.	- Todas las anteriores.  -Sacar la basura.  -Hacer pequeñas compras.  -Fregar el suelo.

Estas pautas son orientativas y ejemplos de responsabilidades que pueden tener.

No se trata de que las hagan todas, sino de elegir 2 o 3 y que las cumplan. Si se les exige un nivel mayor, seguramente se frustran y dejen de hacerlas.

**¡¡Encuentra el equilibrio!!**



**A veces es mejor poner menos obligaciones y que se cumplan, que poner demasiadas y que no hagan ninguna del todo bien.**

# REORGANIZAR RUTINAS

## • ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

¿Sabías que el aprendizaje está muy relacionado con el movimiento del cuerpo? Casi todas las actividades al aire libre requieren movimiento corporal, por lo tanto son muy estimulantes a la par que ayudan a descargar las tensiones del día a día.

Durante el año es muy complicado encontrar tiempo durante la semana para estas, normalmente la rutina escolar y familiar implica estar más en casa (y si por los padres fuera, cuanto más quietos, mejor.)

Las vacaciones de verano son una época estupenda para dedicar tiempo a ello. Os propongo las siguientes:

- Salir con la bicileta o los patines.
- Ir a la montaña a hacer expediciones.
- Ir a la playa y hacer castillos de arena, jugar a las palas, saltar olas...
- Ir a la piscina a jugar.
- Hacer una guerra con globos de agua o pistolas de agua.
- Saltar a la comba.
- Hacer carreras con "palos" en el río y perseguirlos a ver hasta dónde llegan.
- Juegos clásicos: pillar-pillar, escondite, pañuelo, relevos...

## • TIEMPO LIBRE PARA LOS PAPÁS Y MAMÁS

No podemos olvidarnos que vosotros, mamá y papá, sois los motores del equilibrio familiar. Así que tú también tómate un tiempo al día para hacer alguna actividad que te guste: leer, deporte, cocinar, quedar con algún amigo/a, etc. De esta forma, recargas pilas y seguro que afrontas y gestionas los siguientes momentos de crisis familiar, con más calma.

Entiendo que no siempre es fácil encontrar un rato, pero seguro que si no lo intentas, no lo conseguirás.

# ¿Y LAS TECNOLOGÍAS?

---

Normalmente se relaciona el verano con una época de "descontrol tecnológico" y es cierto que en muchas ocasiones lo es porque suele ser "la varita mágica" que termina con todos los problemas.

Pero... ¿Y si te cuento que en realidad esa varita mágica puede volverse en nuestra contra?

Te explico:



El riesgo de la tecnología es que:

**Obtienes MUCHO a cambio de esforzarse MUY POCO.**

¿Recuerdas la ilusión que te daba cuando terminabas de construir un puzzle de muchas piezas? Llegar a ese sentimiento de gratificación había supuesto un esfuerzo.

¿Recuerdas la ilusión de esperar a una hora concreta para que hicieran tus dibujos que tu querías? ¿Cómo te sentías cuando empezaban? ¡emocionada! ¿verdad?

Las tecnologías han avanzado tanto, que no nos permiten sentir esto porque la gratificación es inmediata:

- *"Si pierdo una partida, vuelvo a empezar desde la misma pantallas"*
- *"Si se acaban estos dibujos, los busco en youtube kids y los tengo enseguida."*

**Estos son los riesgos que existen en cuanto a la tecnología.  
Pero... y si aprovechamos el verano para...**

# ¿Y LAS TECNOLOGÍAS?

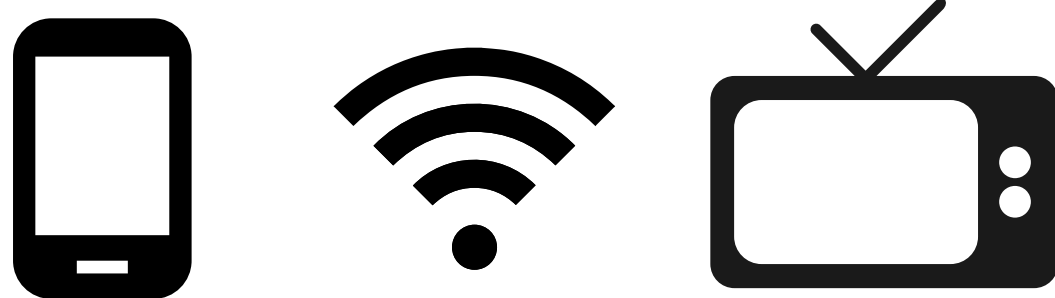
---

...¡Darle la vuelta a la tortilla!

Las vacaciones son el momento perfecto para poder enseñarle a nuestros hijos a que tengan un uso responsable de las pantallas.

Cuando hablo de pantallas me refiero a: tablets, consolas, televisión, móvil, videojuegos, etc.

¿SON MALAS LAS PANTALLAS?



**Mientras haya un control y racionalización de éstas no lo son.**

Sería un error intentar aislar al niño de algo que le va a llegar, y que puede provocar riesgos mayores.

Las pantallas pueden utilizarse como juguete o como juego.

La diferencia está en que un juguete, si uno sabe utilizarlo, no nos aporta nada. En cambio si aprendemos a convertirlo en un juego podemos obtener muchos beneficios.

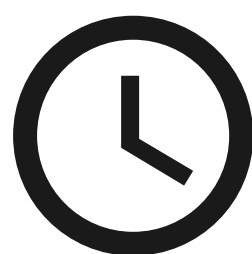
Tener a un niño mirando la tele durante un largo periodo de tiempo sin ser parte activa de un aprendizaje no sirve de nada. En cambio, podemos ver una peli en familia y comentar lo que vamos viendo o responder a dudas que el niño tenga.

# ¿Y LAS TECNOLOGÍAS?

---

¿Cómo hago un uso responsable en casa?

- TIEMPO vs. PRODUCTIVIDAD.



Obviamente debe haber un límite de tiempo. Pero esto no es lo más importante, lo más importante es que el tiempo de tecnología sea un tiempo productivo.

Es decir, vale más la pena que el niño/a esté dos horas viendo un partido de fútbol en familia que media hora jugando a la tablet en la sobremesa.

- SIN TECNOLOGÍAS ANTES DE DORMIR.



Normalmente permitimos las pantallas al final del día, pero es importante saber que usar pantallas poco antes de dormir interfiere en el ciclo del sueño, ya que retrasa la secreción de melatonina, una hormona que entre otras cosas nos ayuda a dormir.

- EL MEJOR EJEMPLO TÚ.



Quizás esta sea la pauta más evidente y a la vez más difícil de controlar. Los niños son espejos nuestros, así que haz una reflexión propia y pregúntate ¿Cuánto tiempo dedicas a la tecnología al día? Tras obtener la respuesta, haz un esfuerzo y enséñale, a través del ejemplo, que hay otras formas de pasar el rato.

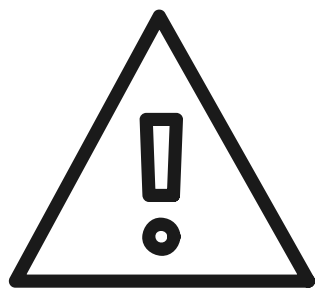
**\*Reto del verano:**

**Desconecta en vacaciones para conectar con los tuyos**

**¿Te unes?**

# ¿Y LAS TECNOLOGÍAS?

## -FORMA PARTE DE ESE RATO.



A determinadas edades, los niños prefieren hacer un uso más autónomo de las tecnologías. Aquí es donde empieza el verdadero riesgo porque los padres dejáis de tener un control sobre dónde se meten o con quién hablan.

Por eso:

- Los ordenadores deberían estar en una zona común o de paso.
- Supervisa el uso que hagan.
- Los teléfonos móviles y tabletas se deberían cargar siempre en una zona común, nunca en el dormitorio.
- Infórmate acerca de las nuevas modas, juegos o redes sociales.

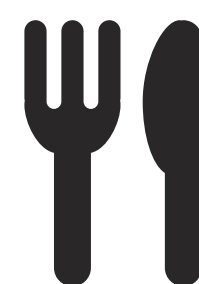
## -ADÁPTATE A SU EDAD EVOLUTIVA.

¿CUÁNTO TIEMPO AL DÍA SEGÚN LA EDAD?	0-3 AÑOS	Evitar el uso de móviles, tablets y ordenadores.
	3-6 AÑOS	Media hora al día, bajo supervisión y de su edad.
	6-12 AÑOS	No más de una hora al día.

En este caso, la televisión iría a parte. Se puede utilizar como un extra y utilizarla en momentos puntuales como para días de lluvia, cuando está malito, ver una película en familia, etc.

## - COMBINAR ACTIVIDADES REALES CON LA TECNOLOGÍA:

- Cocinar viendo una receta en internet.
- Hablar sobre un tema a través de una película.
- Buscar lugares de interés por internet con ayuda de nuestros hijos: un viaje, un lugar para comer, etc.



# CONCLUSIÓN

---

→ Las vacaciones deben ser un periodo de descanso para todos.

→ Tenemos la falsa creencia de que los deberes ayudan a mantener la rutina, pero existen otras muchas formas de mantener el equilibrio familiar.

→ La clave está en organizarse y generar nuevas pautas de convivencia que se ajusten a las necesidades de todos y a los tiempos de cada uno.

→ Nosotros los adultos también necesitamos nuestros momentos de "desconexión" para poder estar disponibles cuando hayan momentos de crisis.

→ Las tecnologías, como cualquier actividad, no es negativa siempre y cuando se haga un uso responsable. Aprovecha el periodo vacacional para trabajar este punto.