

¡VACACIONES!

Tiempo de jugar y compartir

Buenas Ideas

- ✓ Mantener las rutinas básicas (comer, dormir, bañarse, etc).
- ✓ Intentar que se acuesten no más de 2 horas después de lo habitual.
- ✓ Leer todos los días.
- ✓ Limitar el uso de pantallas y videojuegos...
¡Mostrarles que hay muchas otras alternativas para pasarlo bien!
- ✓ Puede ser un buen momento de visitar museos, parques, y otros lugares de la ciudad.



Aunque los niños esperan con ansias las vacaciones, muchas veces pueden ser también momentos estresantes para las familias. Los papás pueden sentirse presionados porque no quieren que los niños se aburran, pero **¡Aburrirse hace bien!** Es cuando usamos nuestra creatividad y descubrimos cosas nuevas.

Estos son momentos de mayor libertad que hay que aprovechar. Igualmente, es importante que cada familia llegue a **acuerdos básicos** sobre qué cosas van a estar permitidas y cuáles van a ser los límites. Además es importante explicar con anticipación qué pueden esperar los niños de las vacaciones, cómo los lugares a los que van a ir o con las personas van a estar.

Quizás una de las cosas más importantes de las vacaciones es la posibilidad de **compartir con los hijos** tiempo no estructurado **¡Pasarlo bien con los hijos!**. Normalmente recordamos los momentos simples que pasamos en las vacaciones con nuestros padres, como sentarse al aire libre a mirar las estrellas, hacer un paseo a un lugar nuevo, cocinar en familia o jugar juegos de mesa. *Ps. Macarena Pi Davanzo.*