

¿Cómo aprovechar el tiempo de vacaciones en familia? Profesionales en Orientación le brindan consejos.

- Vacaciones deben ser un espacio de crecimiento individual y familiar.
- Planificar las actividades hacen que el uso del tiempo sea más provechoso.

Desde este lunes, cerca de 1 millón y medio de niños, niñas y adolescentes se encuentran disfrutando de sus vacaciones ante el descanso de medio periodo del sistema educativo nacional. Este tiempo se puede convertir en un espacio para fortalecer relaciones familiares e individuales o, todo lo contrario, por eso desde el Colegio de Profesionales en Orientación (CPO) queremos ofrecerles algunas recomendaciones para aprovechar este tiempo.

"La estancia de tiempo completo de los niños en los hogares debe aprovecharse como un espacio para fortalecer las relaciones familiares por medio de actividades de ocio y juego, buscar nuevas formas de aprender a utilizar e innovar en el tiempo de vacaciones. Recomendamos generar un tiempo que sea de calidad, que incida en una adecuada salud mental, social y física para la niñez y adolescencia. Podemos explorar nuevas actividades recreativas, al aire libre y de convivencia con otras personas que estimulen sanas relaciones familiares y sociales", afirmó Cindy Artavia Aguilar, Profesional en Orientación y Máster en Pedagogía.

Lo ideal es aprovechar estos espacios en beneficio de las personas menores de edad, pero en otros casos, las vacaciones pueden ser un factor de riesgo, incrementando los niveles de estrés por los siguientes motivos:

- Tiempo familiar
- Presupuesto
- Carga emocional

“Esos factores pueden presionar la situación familiar alterando la estabilidad emocional y pueden incluso generar situaciones de violencia y agresión. Pero los espacios de tiempo libre deben considerarse como un factor protector de nuestra niñez y adolescencia, y aprovechar este recurso de tiempo para la estimulación de convivencias adecuadas y nuevos espacios de aprendizaje para la vida”, afirmó Artavia.

Nuestra población de niños, niñas y adolescentes viven situaciones sociales convulsas que se convierten en estresores psicosociales. Esos factores generadores de estrés son percibidos por la población menor de edad de acuerdo a la relación particular entre la persona y el entorno; y las estrategias de afrontamiento que el individuo desarrolle para resolver las demandas sociales, culturales, familiares y personales.

“Por eso es vital la importancia de establecer y construir estrategias de prevención desde los entes gubernamentales encargados de la niñez y adolescencia en nuestro país, hasta las condiciones que podemos generar propiamente a nivel de nuestros hogares, como: estilos de vida saludable y gestión del tiempo”, indicó la Profesional en Orientación.

¿En qué invierten el tiempo las personas adolescentes?

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en el año 2018 las personas de 12 años y más invierten en promedio su tiempo libre por semana en actividades como:

- Uso de medios masivos de comunicación (19:22 horas)
- Convivencia familiar, social y de participación ciudadana (8:82 horas)
- Práctica de deporte y ejercicio físico (1:27 horas).

Según estos datos, el Colegio de Profesionales en Orientación (CPO) recomienda realizar la programación de actividades a desarrollar en el periodo de vacaciones, de manera que tanto las personas adultas como las personas menores cuenten con lo que podemos llamar una agenda, que no es rigurosa, ni estrictamente obligatoria, sino práctica, flexible y divertida. Algunos ejemplos son:

- Actividades deportivas: ir al parque, la plaza de deportes, visitar parques de juegos, ir a piscinas, andar en patines, jugar bola. Hacer caminatas, ir a algún parque recreativo, hacer partidos de futbol familiares o en el barrio.
- Juegos tradicionales: brincar suiza o mecate
- Juegos de convivencia familiar: charada, 1 2 3 queso, bingo, stop, y otros juegos de mesa que faciliten la interacción familiar.
- Actividades artísticas: hacer concursos de karaoke, hacer una obra teatro, leer cuentos en familia, concurso de historias de miedo, narración de leyendas tradicionales o de historias clásicas. Visitar la exposición de esculturas de Jorge Jiménez Deredia en San José, ir a un museo.
- Disfrutar en familia de una película en el cine, en casa.
- Conocer un lugar histórico o un paradero turístico que no se ha visitado antes.
- Preparar recetas en familia.
- Promover la convivencia solidaria

- Clima familiar adecuado:
 - o Comunicación (escucha activa), confianza, diálogo, hablar todo y todos, sin competencia.
 - o Aceptación, respeto, actitud positiva.
 - o Cooperación, distribución de tareas.
 - o Afecto incondicional (por lo que son y no por lo que hacen).
- Alimentación sana
- Hábitos adecuados de sueño y descanso.

“Estas y otras actividades que cada familia defina son oportunidades muy valiosas para fomentar adecuadas relaciones familiares, comunicación, el manejo de límites, también permiten incentivar estilos de vida saludables, explorar habilidades personales y conocer facetas de nuestros familiares que quizás no conocíamos o habíamos explorado con anterioridad”, finalizó Cindy Artavia.