

## Vacaciones, ¿un derecho o una obligación?. / Guiones de radio.

*Algunos ya están de vacaciones, y muchos las empezarán dentro de muy poco, ¿hay algo que podamos tener en cuenta sobre ellas?*

\* recordar que son para disfrutar. descansar no es “no hacer nada”, sino hacer cosas distintas, etimología de la palabra “di-vertir”: verter en otro lado lo importante no es irse muy lejos / gastar mucho dinero, lo importante es la voluntad de disfrutar, y de hacer cosas placenteras

Romper la rutina (ir a las teresitas con los niños por la noche, hacer una acampada en el patio de casa, comer cosas diferentes, jugar, leer... prescindir de la tele.....

\* peligro: depositar excesivas expectativas

\* vacaciones para todos los miembros de la familia (incluidos amas de casa)

\* negociarlas, programarlas, prepararlas.....es parte del placer

\* dias-colchon entre la vuelta de las vacaciones y la vuelta al trabajo sentimientos de vacío y depresión suelen ser normales y pasajeras.

\* Lo mismo al inicio de las vacaciones. Mal humor.

\* aumentar la comunicación y las muestras de cariño con familiares y amigos.

\* El verano es época de lucirse en la playa, algunas personas comienzan dietas muy estrictas antes de las vacaciones el peso que se pierde muy fácilmente, se recupera muy fácilmente. las dietas muy rigurosas provocan desmineralización y desnutrición, irritabilidad, ansiedad.... muchas anorexias comienzan así..., especialmente en la adolescencia.

AUTOR: José Ángel López Fernández

[jalopez@cop.es](mailto:jalopez@cop.es)

<http://www.cop.es/colegiados/T-00921/jal.htm>