

## El verano ya llegó: sacar el máximo partido. / Guiones de radio.

\* Las vacaciones: ¿Derecho? / ¿obligación?

En todo caso, convenientes (como el dormir)

\* Todo cambio genera estrés (inicio / final de las vacaciones): Nervios, irritación, mal humor, mayor sensibilidad, sentimientos de vacío y depresión suelen ser normales y pasajeras.

Conveniencia de días-amortiguador entre la vuelta de las vacaciones y la vuelta al trabajo

\* Calor y ruido: fuentes de estrés

\* Para los niños: una oportunidad de crecimiento, de desarrollo de su autonomía, de nuevas relaciones (los “ligues” del verano). Para los padres: una oportunidad de observarlos de lejos, cómo son.

\* 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.....) Incluir “riesgo asumible” y actividades físicas.

\* un peligro: depositar **excesivas** expectativas colocarnos en actitud de aprovechar todas las experiencias (incluidas las negativas)

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

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

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

AUTOR: José Ángel López Fernández

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

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