

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 comunicacion y las muestras de cariño con familiares y amigos.