

# Vacaciones felices para toda la familia

**Consensuar los panoramas de los adolescentes con los del resto de la familia no es tarea fácil. Te entregamos algunos consejos para enfrentar de la mejor manera este desafío.**

Las vacaciones de verano son el tiempo ideal para compartir con los hijos adolescentes, integrando sus intereses individuales a los del resto de la familia.

Por esta razón, este período supone una oportunidad de encuentro que fortalecerá las relaciones para el resto del año.

La psicóloga Irene Salvo, directora de la Sociedad Chilena de Psicología y docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, afirma que para entretener a los jóvenes durante estos meses hay que saber qué les gusta e interesa. "Muchos padres asumen la realización de actividades específicas para entretener a sus hijos, sin siquiera preguntarles primero. Lo fundamental es conocerlos y negociar progresivamente las posibles actividades que pueden realizarse en conjunto y por separado", afirma.

La especialista explica que el mayor tiempo libre no implica que los padres deban dejar que sus hijos estén durante horas frente a la televisión o el computador.

"En ocasiones puede resultar más cómodo que así sea, pero se deben fijar límites y horarios para el uso de estos aparatos y ofrecer espacios más interactivos de distracción en el que puedan participar todos", comenta Irene Salvo.

Por eso es importante que la familia organice panoramas en conjunto, independiente de los recursos con los que cuente.

"La idea es que planifiquen salidas o asistan a actividades gratuitas organizadas por la comuna", recomienda la psicóloga.

De esta forma, reitera que las vacaciones son un momento ideal para compartir más, conversar y poder acercarse, por lo que también hay que guardar espacios que inviten a la reflexión y al conocimiento mutuo.

Otro de los dilemas que los padres de hijos adolescentes enfrentan durante el periodo estival, es la decisión de dar permiso a los hijos para mochilear con sus amigos. La docente asegura que a mayor edad (sobre los 16 años) y grado de autonomía, es más factible dejar que los jóvenes viajen solos: "se debe evaluar cada situación particular en

virtud del grado de confianza que tengan los padres y las herramientas y capacidades con que cuenta el adolescente para asumir con autonomía y autosuficiencia la toma de decisiones lejos del hogar".

Por lo general, si los hijos han

tenido experiencias previas como haber participado en grupos scouts, misiones, grupos de iglesia o trabajos voluntarios, podrían contar con más herramientas para desenvolverse a la hora de salir de mochileo. La docente de la Universidad

Mayor recomienda incentivarlos a participar de estas actividades que los ayudan a socializar con sus pares y enfrentar sanamente la resolución de problemas.

La especialista comenta que el período de vacaciones no puede desvincularse de la vida familiar del resto del año. Por lo tanto, permitir que nuestro hijo vaya de vacaciones con la familia de uno de sus amigos dependerá -en parte- si el adolescente ha cumplido con las responsabilidades que se le han

dado durante meses anteriores, del grado de confianza construido y del proyecto de vacaciones que la familia haya programado, entre otras cosas.

"Frente a una petición de este tipo, lo primero que hay que tener en cuenta es la edad del niño, ya que esta experiencia no es aconsejable en menores de 12 años. También se debe conocer previamente a la familia que extiende la invitación para poder evaluar si serán responsables y cuidarán en forma efectiva de nuestro hijo", explica.

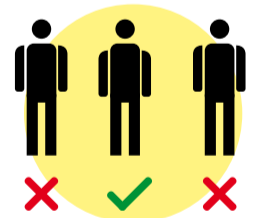
Lo ideal en estos casos es negociar con los hijos que dentro del período de vacaciones se vayan una semana con alguno de sus amigos y su familia y que el resto de las vacaciones lo compartan con sus padres. "Lo importante es alternar la privacidad que requieren los adolescentes con su grado de integración a la vida familiar", puntualiza la especialista.



## Recomendaciones



Conversa con tus hijos respecto de las expectativas que tienen sobre las vacaciones.



Negocia progresivamente (según edad) los espacios a dedicar a sus amigos y a la familia durante este período.



Incentiva la participación en actividades de carácter voluntario, campamentos u otras de carácter similar.



TODO PARA LOGRARLO

www.umayor.cl ☎ 600 328 1000

POSTULACIONES:  
Manuel Montt 367 Providencia, Santiago  
Avda. Alemania 0281, Temuco

ADMISIÓN  
2009



UNIVERSIDAD MAYOR  
para espíritus emprendedores

Candidata a la acreditación por  
ILCHE  
Middle States Commission  
on Higher Education  
www.msac.org

Acreditada  
Comisión Nacional  
de Acreditación