


## DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

Septiembre 29 de 2020

### La importancia del descanso en familia

Al llegar las vacaciones no se debe pensar que, si no logra hacer todo lo que las otras personas hacen, no disfrutará del descanso. Lo más importante es compartir con los seres queridos y aprovechar esos momentos para reforzar los lazos de amor.

A pesar de haber o de estar congregados en familia debido a la pandemia, el trabajo de los padres, las actividades escolares, el estrés causado por la situación actual y en



el ritmo intenso en el que se vive hoy día hace que el tiempo para compartir con la familia se reduzca mucho. Adicional, cada vez se crean más excusas para justificar el hecho de no pasar suficiente tiempo a diario con los hijos, algo que es un error y que por otro lado tiene solución, porque si el problema está en la falta de tiempo, lo importante es aprovechar al máximo todos esos momentos libres que quedan a lo largo del día.

En caso que no sea posible salir de viaje, también en casa y de acuerdo a las posibilidades de cada familia son muchas las actividades que se pueden realizar y que pueden activar la creatividad de los niños. Por ejemplo: inventar algún postre o comida diferente para cocinar juntos, hacer concursos de dibujos entre los hermanos con pequeños premios para cada uno, arreglar el jardín, construir algo útil, jugar cartas. Se trata de actividades simples, nada caras y donde es posible que participe toda la familia.

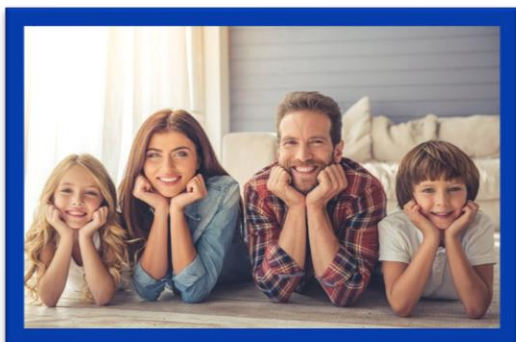


Te recordamos el Departamento de Psicología está a tu servicio, agenda tu cita en los correos [psicologiaarmenia@fmsnor.org](mailto:psicologiaarmenia@fmsnor.org) o [psicologia2armenia@fmsnor.org](mailto:psicologia2armenia@fmsnor.org)



## Beneficios

- \* Apoya el desarrollo de confianza básica en los niños.
- \* Fomenta la espontaneidad, iniciativa, conocimiento del entorno y autocuidado en los adolescentes.
- \* Favorece el descubrimiento de habilidades en distintos contextos no cotidianos, que resulta fundamental para el autoconcepto en la edad escolar. Aprenden a entender como parte de su autocuidado el disfrutar y compartir, desarrollando una actitud positiva y optimista de la vida.
- \* Apoya y favorece el proceso de identidad en adolescentes y jóvenes, mediante la conversación y el debate en un ambiente protegido.
- \* Ayuda a los miembros de la familia a fortalecer lazos, a descansar de manera individual y relajarse tomando fuerzas para continuar con la vida cotidiana y ocupada, luego de las vacaciones.
- \* Es un tiempo maravilloso para planificar objetivos y metas familiares y compartirlas todos, haciendo compromisos para lograr dichas metas.



## ¿Cuál es la importancia del descanso en familia?

Este es un momento para otro tipo de aprendizaje consigo mismo, con la naturaleza y con los demás, a significar experiencias, a tomar cierta distancia de lo cotidiano y soltar por un momento la practicidad que requiere el quehacer diario; lo que facilita ver la vida en perspectiva, como proyecto vital en construcción y con sentido, que a su vez permite reforzar o bien redireccionar los esfuerzos.





## ¿Qué aporta a la relación padres e hijos?

Permiten poner en práctica y observar el funcionamiento como sistema familiar, lo que constituye una oportunidad para reconocerse, en los valores, creencias y modos de percibir el mundo que los identifica como familia. También valorar lo que los diferencia, las habilidades, intereses particulares de cada miembro, aceptando sus cambios evolutivos, el modo de ir actualizando, haciendo los ajustes mutuos necesarios que permitan ir trabajando la identidad familiar, fortaleciendo el sentido de pertenencia y unidad familiar.

Las actividades son variadas y con muchas oportunidades para unirnos como familia, les dejamos aquí algunas recomendaciones:

1. **Películas:** tener espacios conjuntos para ver películas o series en familia alimentará la comunicación familiar. Planear una noche con comida previa (preparada por la misma familia de ser posible) podrá generar un espacio ameno y tranquilo.
2. **Juegos de mesa:** los juegos de mesa pueden ser pasatiempos divertidos para compartir. Aprovecha para aprender y enseñar esos juegos que de niños nosotros los adultos jugábamos: parques, domino, monopoly, cartas, adivina quién, trivias de cultura general, etc.
3. **Juegos tradicionales:** juegos tradicionales como las canicas, la cuerda,

la rayuela, escondite, adivina donde escondí el juguete frío-caliente, entre otros.



4. **Juego de acampar:** permite disfrutar a tu hijo de una pijamada con sus compañeros. Invita a sus amigos a la casa para armar una carpa en casa.



5. **Juegos lúdicos artísticos:** pintar, colorear, usar temperas, trabajar sobre madera o manipular otro tipo de texturas focalizarán a los niños en tareas y los distraerán del estrés que puedan llegar a tener en casa.
6. **Videojuegos:** amerita también dejar espacios para la recreación individual. Propicia que tus hijos puedan jugar con otros compañeros usando consolas de video juegos.



Recuerda que los niños aún no se encuentran en un estado de bienestar por la pandemia y que es necesario comenzar a reconstruir la confianza fuera de casa con todos los protocolos de seguridad.



Es importante que los padres no permitan que en este receso los niños puedan trastornar sus jornadas de sueño. Invita a que solo los fines de semana puedan quedarse hasta tarde despiertos y evita que en semana modifiquen su sueño, ya que cuando regresemos al colegio, podrá convertirse eso en un dolor de cabeza.



Aprovechen en la semana de receso para explicar a sus niños la decisión de no regresar a clases durante este año 2020. Apoyarlos incondicionalmente en estos tiempos fortalecerá su confianza y percepción positiva de la vida misma.



La invitación del departamento de psicología es no quedarse en ese receso completamente encerrado, es necesario sacar al menos un día de la semana de receso para disfrutar y salir en familia.



**El departamento de psicología continuará trabajando para Uds. para que podamos juntos superar, adaptarnos y reacomodarnos ¡El apoyo entre todos será la clave para ello!**