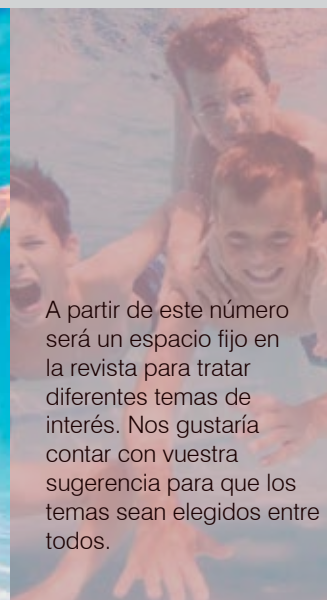


Talleres para padres

# El tiempo libre en vacaciones

Desde el mes de noviembre/2011 funcionan en CASMU, Grupos de Crianza para padres de niños y de adolescentes



A partir de este número será un espacio fijo en la revista para tratar diferentes temas de interés. Nos gustaría contar con vuestra sugerencia para que los temas sean elegidos entre todos.



Lic. en Psic. Marta Vezoli



Lic. en Psic. Graciela Grandi  
Coordinadoras Grupos de Crianza

## ¿Qué hacer con los hijos en las vacaciones?

### ¿Qué hacer para que no se aburran con tanto tiempo libre?

En el entendido que existe una sincronía entre el discurso de los padres y de los hijos, que dan cuenta de una estructura vincular que los incluye y trasciende, los padres, a través de un taller tienen la posibilidad de conformarse en agentes activos de la salud mental propia y la de sus hijos.

El taller para padres cumple con una función esclarecedora, comprensiva y continente, promoviendo una actitud y solución pertinentes. Vital importancia reviste la detección y orientación que puede brindar cuando existen factores de riesgo en relación a los padres mismos, la familia, los hermanos, el ambiente (separación, nacimientos, carencias, conflictos, pérdidas, enfermedades, etc.).

Los objetivos generales de estos grupos son la psicohigiene y psicoprofilaxis en el marco de la atención primaria de la salud.



**1. PSICOHIGIENE:** promoviendo las posibilidades de desarrollo de las capacidades y aptitudes naturales de las personas para así poder dar solución a situaciones difíciles, disminuyendo la incidencia de trastornos emocionales, apuntando al cuidado, protección y desarrollo de la salud psíquica y emocional a través de la promoción del desarrollo de:

- **Sensibilidad:** se busca que la persona pueda captar de una manera más amplia los fenómenos que la rodean y los que se procesan en su mundo interno, pudiendo así elegir con mayor libertad y responsabilidad. Se intenta que esta sensibilización se vuelque “en un hacer” creativo y comprometido consigo mismo y con su entorno a través de una mayor reflexión y autocrítica.

- **Comunicación:** en diversos terrenos, buscando otras vías de expresión además de la verbal. Se abre de esta manera, una nueva gama de recursos al individuo, de modo tal que si una vía de expresión se ve afectada, tenga la posibilidad de recurrir a otras.

- **Creatividad:** a través de diversos medios de expresión se facilita un mayor despliegue del yo vehiculándose tanto la fantasía como los modos de ubicarse en y frente a ella, siendo entonces la creación una re-creación interna, un aprendizaje.

- **Socialización:** el grupo funciona como herramienta que permite al individuo redescubrir su relación con el mundo externo y con el suyo propio en la interrelación con los demás.

**2. PSICOPROFILAXIS:** Los talleres permiten la detección anticipada de posibles patologías dando así la posibilidad de abordar el tratamiento en forma preventiva y no sobre una patología instalada.

### Vacaciones largas y tiempo libre

Entrando en el tema que nos ocupa hoy y frente a la llegada del verano, muchos padres se preguntan “¿qué hacer con los hijos en las vacaciones?, ¿qué hacer para que no se aburran con tanto tiempo libre?”

Tanto los niños como los adolescentes esperan con ansias el tiempo de las vacaciones y es que, al igual que los adultos, las necesitan para descansar, despejarse de la rutina anual, de sus estudios, para divertirse y vivir nuevas experiencias. Por otro lado, tenemos a los padres preocupados en qué hacer con ellos, ya que en general el ritmo de vida actual hace que los adultos trabajen muchas horas por día y las vacaciones de verano son más largas. Existen varios temores al respecto: la pérdida de rutinas, que se “olviden” de lo aprendido en sus cursos, que sea una época de descontrol, especialmente en los adolescentes, al tener tanto tiempo libre, que no pasen muchas horas solos...etc.

Hay padres que les buscan múltiples actividades como los clubes de verano, cursos o talleres de actividades que les interesen y a la vez los recreen (talleres de expresión plástica, musical, de danza, cursos de computación, etc.). De todas estas opciones recomendamos optar, según las posibilidades de los padres y los intereses de los chicos, por las actividades artísticas y deportivas que unan la diversión con las habilidades y creatividad de los niños. Se estará estimulando así la parte del cerebro relacionada con estas funciones, ya que durante el año la parte cerebral que se ejercita es la vinculada a la lógica y al aprendizaje curricular. De esta manera se estaría promoviendo el desarrollo integral de los chicos.

Debemos destacar la importancia de mantener ciertas rutinas y horarios para que las vacaciones no se transformen literalmente en un descontrol familiar. Aunque los horarios no sean tan estrictos como cuando deben cumplir con las actividades educativas, es importante mantener horarios y rutinas de sueño, comidas, etc. y especialmente limitar la cantidad de tiempo que pasan

los chicos frente a la computadora y el control de su uso.

Los adolescentes merecen unas líneas especiales ya que con ellos los padres se ven enfrentados a otras situaciones: en estas edades muchas veces nada de lo que se les ofrece, los convence; buscan salir la mayoría del tiempo sin los padres y allí surgen otros temores que no están presentes con los hijos más pequeños: con quién van, a dónde van, a qué hora regresan. El tema del control dependerá de las edades, no es lo mismo la salida de un chico de 13 que la de uno de 17; habrá que ir soltando “la cuerda” de a poco, de acuerdo a la edad y al comportamiento que se vaya observando en el adolescente.

De todas maneras, tanto con los niños como con los más grandes, lo importante es tratar de organizar las vacaciones en familia, buscar momentos de recreación y diversión compartidos. Si se tiene la posibilidad de “veranear” en algún sitio es muy fácil lograrlo, pero si no, es importante buscar en casa estos espacios: recordemos que ya no hay que hacer deberes, ni preparar parciales y escritos. Esos momentos pueden ser aprovechados, por ejemplo, para juegos de mesa en familia (tan olvidados actualmente), ver películas juntos, organizar reuniones

con los amigos (de los chicos y de los padres), preparar comidas juntos.

### Para vuestra información:

Los Talleres para padres de niños funcionan:

- Los días viernes de 17.30 a 19 hs. en el segundo piso de CASMU 1, en la sala de reuniones.

**A partir de diciembre los talleres para padres de adolescentes funcionarán también en CASMU 1, segundo piso, sala de reuniones.**

Se ha constituido un grupo numeroso 14-16 padres y la sala de la Policlínica Parque Batlle ha quedado chica, por ese motivo en diciembre comenzamos en Casmu 1. Seguirán funcionando como siempre los viernes a las 19.30 hs.

**Son 12 talleres anuales de carácter gratuito y pueden participar otros integrantes de la familia mayores de edad (abuelos, hermanos mayores, tíos, etc.).**

Enviar los intereses sobre los temas a tratar a: [ggrandi@casmu.com](mailto:ggrandi@casmu.com)

