



# ¿Tú has pensado que harán tus hijos en vacaciones?

ES UN MOTIVO PERFECTO PARA REALIZAR Y PLANIFICAR AQUELLAS COSAS QUE DURANTE EL PERÍODO ESCOLAR NO SE PUDIERON EFECTUAR, POR LIMITACIONES EN EL TIEMPO.

TANTO EL CUERPO COMO LA MENTE NESECITAN VACACIONES.

EN OCASIONES, TAMBIÉN PASA QUE NOS QUEDAMOS SIN IDEAS DE COMO UTILIZAR TANTO TIEMPO LIBRE, SOBRE TODO EN ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN SU SALUD MENTAL.

## DEJAMOS POR AQUÍ VARIOS CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDARTE A ORGANIZARLAS

1

CONVERSA CON TU HIJO, SOBRE LAS ACTIVIDADES QUE LE GUSTARÍA EFECTUAR EN VACACIONES, A LO MEJOR NO TODAS TENDRÁN LA POSIBILIDAD DE CONCRETARSE. LO VALIOSO ES QUE TOMES EN CUENTA ALGUNAS DE SUS PREFERENCIAS.

2



PUEDES MOTIVARLO A SEMBRAR UNA PLANTA Y CUIDARLA CADA DÍA.  
VISITA UN VIVERO PARA ESCOJERLA Y SABER LOS CUIDADOS QUE NECESITA.

3

EJERCITA SU CEREBRO CON LA LECTURA, REvisa QUE EL TEMA SEA ADECUADO CON LA EDAD Y SOBRE TODO SIN CONTENIDO VIOLENTO.

4

CONSIDERA DENTRO DE LA RUTINA, EJERCITAR SU CUERPO.  
TOMA EN CUENTA ACCIONES QUE IMPLIQUE CONTACTO CON OTROS NIÑOS DE SU EDAD.  
PUEDE SER ALGÚN DEPORTE.

5

INCLUYE ESPACIOS PARA COMPARTIR.  
ES BUENO PLANIFICARLO EN CUALQUIER MOMENTO DEL AÑO, LO IMPORTANTE ES PASAR TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA.  
PERMÍTELES TIEMPO PERSONAL, PARA DISFRUTAR DE UNO MISMO.

6



CONTEMPLA ALGUNA ACTIVIDAD RELAJANTE.  
ASISTIR A UN TEATRO, VER UNA PELÍCULA O COMEDIA DIVERTIDA.  
LA RISA (PROPORCIONA SEROTONINA Y ENDORFINA, HORMONAS RELACIONADAS CON LA ALEGRÍA Y LA FELICIDAD)

7

LOS CURSO DE VERANO, SON UNA BUENA OPCIÓN.  
PUEDE SER PARA AFIANZAR O NIVELAR CONOCIMIENTOS EN ALGUNA MATERIA O PARA APRENDER NUEVAS HABILIDADES.

## DEPARTAMENTO DE PSICORIENTACIÓN

