

## ¡Y AHORA ... LAS VACACIONES!



Finalmente llegó el momento de las anheladas vacaciones. Nuestro espíritu nos invita a estar alegres, a permitirnos el descanso del trabajo, a salir de la rutina, a vivir y a celebrar el tiempo libre. Nos recordamos que existe el mar, los pies que juegan con la arena o caminan descalzos sobre el verde, el cafecito tomado sin apuro y aquellas cosas que la vida nos brinda.

Todos experimentamos la necesidad de liberarnos interiormente, disfrutar de un día hermoso y ponerse a tono consigo mismo, recurrir a un ritmo natural para renovarnos, encontrarnos con la gente que queremos y nos quiere.

Uno puede predisponerse a sí mismo o a los demás para poder realmente aprovechar estos momentos de descanso y esparcimiento que cada día nos regala.



Conviene detenerse a preguntarnos, dentro de las alternativas posibles, qué es lo que más nos gustaría hacer, cómo sería “pasarla bien”, qué necesitamos. Es posible cooperar conscientemente con el destino de nuestras vacaciones, proponernos vivirlas de una manera más rica. Aunque sean breves, sus efectos pueden prolongarse durante semanas, meses...



Estamos tan acostumbrados a los tiempos marcados por el trabajo que, al encontrarnos libre de él, muchas veces no sabemos cómo configurar un tiempo para nosotros mismos y terminamos convirtiéndolo en un desenfrenado consumo. Nos cuesta aceptar que hay períodos de inactividad y descanso, aceptarlos como un tiempo de aumento, de acumulación. Nos resulta difícil desconectarnos de los compromisos, soportar el no hacer nada y para que no aflore el aburrimiento nos obligamos a múltiples

actividades, para lamentarnos después de la prisa con que el tiempo pasa o del estrés de las vacaciones.

Es importante darse un tiempo para planificar. Hacer una lista de prioridades. Eliminar preferencias menores. Comunicarse, compartir y conjugar los objetivos y las expectativas individuales con los de los demás.



No se trata solamente de decidirse por la playa, la montaña, el campo

o simplemente quedarnos con  
Cualquier opción es válida. Lo  
**el tiempo**. Tiene que ver con



la pileta o el jardín que tenemos en casa.  
importante, aquí, es **cómo vamos a usar**  
administrarse a uno mismo, armonizarse

Reencontrarnos con la naturaleza, de la cual también formamos parte, suele restaurar el equilibrio que tal vez perdimos al caer en los extremos.

Podemos decidir dedicar más tiempo a jugar con nuestros hijos, a expresar mejor nuestros sentimientos hacia los demás. Practicar jardinería, juntar caracoles de mar, regalarnos lápices de colores y dibujar, anotar pensamientos en una libreta, leer ese libro que está a la espera, salir a caminar por la noche disfrutando



la calidez del verano,

mirar las estrellas, contemplar amaneceres y atardeceres, soñar  
despiertos, liberarnos de ciertas exigencias, ser más flexibles,  
sentarnos bajo un árbol sin sentir culpa por no hacer nada, percibir la

vida tal como es, de manera consciente, y sentirnos a nosotros mismos parte de ella...

La lista es tan larga como queramos. Cada uno puede confeccionarla a su gusto. Se trata de **restablecer contacto con una parte de sí mismo muchas veces olvidada, recobrar la capacidad de gozar con lo que ya tenemos** y aprovechar de otra forma nuestro potencial creativo. Podemos proponerlo a la familia, establecer objetivos comunes e individuales y disponer acuerdos para facilitarse

las cosas los unos a los otros. Puede ser ocasión de encuentro y un anticipo de las vacaciones, como un juego y una alegría más para compartir.

**¡PARA TODOS, LES DESEAMOS MUY BUENAS VACACIONES!**

## **PROGRAMA DE EAP**

Las 24 hs. del día, los 365 días del año, estamos disponibles para escucharte y ayudarte a encontrar una solución a tu problema.

**0800 555 7555**