

TIEMPO PARA CADA HIJO

Aprovechar para afianzar el vínculo con cada hijo por separado es buena idea. **Cada uno es diferente, y necesita un tipo de relación diferente.** Cada uno tiene otros gustos e intereses y en el día distendido y completamente diferente de **un viaje familiar, es el momento ideal para conocer a cada hijo desde otra óptica**, mejorando así nuestro vínculo y relación. Puede ser andar en bici, dar un paseo, estudiar Torá, ir a pescar, jugar a algo, enseñara hacer un asado o a manejar (cuando se ponen más grandecitos...). **Lo importante es dedicar a cada hijo un espacio exclusivo.** Puede ser que tengamos que hacerlo mismo varias veces... Pero el impacto de la exclusividad de sus padres en un niño es incalculable.

VACACIONES RESPONSABLES

Vale la pena adarar que los chicos esperen con todo su ser las vacaciones. Por eso es muy importante que no sean deliberadamente asociadas con holgazanería, falta de responsabilidades o ausencia de rutinas. Estas cuestiones no son muy buenas en la vida. **Las vacaciones, tan anheladas y esperadas, pueden ser el medio para que los chicos aprendan a asumir responsabilidades y seguir rutinas productivas y gratificantes...** sin que esto sea vinculado con estrés y tensión. La tefilá y estudio de Torá también pueden ser parte de este proceso tan significativo, en el cual nuestros hijos puedan despejarse y recrearse, alimentando la conciencia de responsabilidad y compromiso.

Así volveremos el 2024, si D"s quiere, a reencontramos en la escuela con mucha fuerza y energía renovada. "Quien confía en D"s, renueva sus fuerzas!" (Ishaiah 40). **Necesitamos parar, reencontrarnos con la familia, con nuestros valores, con nosotros mismos... para seguir alimentando las ganas de avanzar y desarrollarnos en la vida. Para lo cual, la confianza en Él es esencial... ¡Felices vacaciones!**

La presente edición es en memoria de:

Ron Sherman Z'L

Nick Beiser Z'L

Shmuel Aradi Z'L

Elisha Loewenstern Z'L

Itzhak Ben Basat Z'L

Eran Aloni Z'L

Interesados en colaborar con estas publicaciones, contactarse al 15-5182-6357

Pensando las vacaciones

Por el Rab Uriel Said

¡Felices vacaciones! ¿Felices vacaciones? Ideas sobre la rutina, las vacaciones y la rutina de las vacaciones.

Las vacaciones son muy esperadas y muy ansiadas... Pero, a veces, cuando llegan, no sabemos bien qué hacer. ¿Cómo administrar el tiempo? ¿Cómo mantener el delicado orden hogareño que tanto necesitamos en la vida familiar? Tengamos en cuenta que no es lo mismo "dejar de hacer" que "hacer algo distinto y distendido". **Encarar las vacaciones de forma constructiva es vital para empezar el 2024 con más fuerzas y más ganas.** Aquí compartimos algunas ideas para disfrutar a pleno de las ¡muy merecidas vacaciones!

RUTINAS

Cuando salimos de la esclavitud de Egipto, recibimos los Diez Mandamientos. Leyes. Qué hacer y qué no. ¿Otra suerte de esclavitud? ¿Otra rutina a seguir? El punto es que sin un marco dado en el que movernos, sin una guía que permita **encaminar nuestro potencial** y encauzar nuestras pasiones, la libertad se transforma en libertinaje vacío y la vida en un sin sentido. **La Torá nos da un marco para desarrollar nuestra propia libertad.**

Las rutinas sanas nos ayudan a desarrollar nuestra personalidad, incluso en vacaciones. Existe una rutina propia del descanso y la distensión. Un orden que nos permite relajarnos y reencontrarnos; dándonos el marco necesario para estudiar, trabajar, conocer gente, entablar vínculos... ¡y hasta para descansar!

AGENDA

La falta de programa y la extrema improvisación puede causar ansiedad y desgano. Muchas actividades que generalmente tienen lugar en vacaciones, podemos hacerlas parte de esta nueva rutina: Paseos, excursiones, ir a dormir a lo de abuelos, primos o amigos, actividades deportivas, ir a hacer las compras, acompañamos al bet hakneset, al trabajo, a estudiar, etc. pueden ser organizadas con cierta anticipación y hacerlas parte del "proyecto vacaciones". Incluso amar una suerte de agenda escrita para estas actividades puede entusiasmar y ordenar a

nuestros hijos... y a nosotros. **Es una dulce manera de transmitir a los chicos la importancia de la organización** y de ser consecuentes con las rutinas planificadas.

COLONIA DE VACACIONES

Las colonias son un invento espectacular. Los chicos tienen **una rutina sana al aire libre, en naturaleza, en un marco informal, distinto al que viven a diario en la escuela;** pudiendo despejarse y divertirse después de un largo año de trabajo y esfuerzo. Después de haber tenido esta experiencia, el resto de las vacaciones son encaradas diferente. Es, además, una gran combinación de recreación y esparcimiento con orden y rutina, **dentro de un marco comunitario.** Son, definitivamente, una gran inversión.

HORARIOS

Si bien necesitamos distendernos y flexibilizar horarios preestablecidos, la ausencia de ellos puede generar un caos en casa. Más aún, **la falta de orden en los hábitos genera un desequilibrio interno, desordenando ideas y emociones.**

Definir horarios aproximados para despertarnos, tefilá, comer, ir a la plaza o dar una vuelta, ver "dibujos", e ir a dormir **-sin necesidad de cumplirse estrictamente-** nos dan un marco que ordena nuestras actividades y, más aún, nuestras ideas y vínculos.

INFORMALIDAD

Todo lo que dijimos hasta acá es para potenciar y eficientizar el descanso y despeje propios de las vacaciones - ¡no para suprimirlos! Por eso, **necesariamente tenemos que ser flexibles con los horarios y los planes. Pero es muy importante que existan,** su sola presencia nos ayuda a ordenarnos, no caer en el desgano y falta de motivación propias del "no tengo lo que hacer".

PASATIEMPOS

Lo más valioso que tenemos es el tiempo. **El descanso no implica "matar" el tiempo, sino aprovecharlo en actividades relajantes y enriquecedoras.** Aquí se presenta un desafío para nuestra sociedad posmoderna: los entretenimientos; o bien, pasatiempos. Los entretenimientos son actividades diseñadas para pasar el tiempo y entretenemos cuando estamos libres. **Si bien nadie quiere estar aburrido, puede pasar que abocarnos a llenar el vacío de actividad rutinaria con diversos entretenimientos termine por sumergirnos en una nueva vorágine** y, especialmente, distraemos de aquello esencial para lo que nunca encontramos el tiempo...

Estemos atentos a la cantidad de tiempo que nuestros hijos pasan frente a las pantallas de diversos dispositivos... Incluso al contenido al que están expuestos. En redes sociales e internet en general existen contenidos muy dañinos para nuestros niños. Incluso cuando parecen inofensivos ("¡son dibujitos animados!" o "¡todos lo ven!"), la velocidad con la que pasan las imágenes y los sonidos que

reproducen, pueden generar cierta ansiedad en los chicos. Asimismo, la inmediatez con que se suceden las escenas, o **la rapidez con la que la virtualidad propone aparente satisfacción** (sea en redes, juegos, audiovisuales, etc.) **genera una expectativa imposible de suplir en otras áreas de la vida** (la comida no llega tan rápido y jugar a las cartas no es tan excitante...).

Prohibir o censurar no suele ser lo más recomendable. Los chicos igualmente pueden acceder al uso de nuevas propuestas tecnológicas y -si lo hacen a escondidas- no solo que la exposición sería peor... sino que el vínculo de confianza con los padres estaría dañado. **Pero sí podemos limitar el uso de diversos entretenimientos modernos, tanto en tiempo como en contenidos, dialogando con los chicos y explicando nuestros motivos,** en la medida que ellos puedan entender y -esto es muy importante- acompañarnos en nuestras decisiones.

¿VIAJE "DE" FAMILIA O "EN" FAMILIA?

Las vacaciones suelen ser el momento oportuno para salir de viaje. Sea lejos o cerca, siempre un viaje es una experiencia desafiante. **Para los chicos, desde el día en que se enteran y empiezan a prepararse, es una fiesta.** Armar sus bolsitos, llevar sus juguetes (¡aunque después no los usen!), planificar hasta el último segundo qué es lo que van a hacer, los motiva y conecta con una realidad diferente. Para ellos el viaje empieza mucho antes de subir al medio de transporte que nos lleva... y -depende de la experiencia- puede ser que el viaje no termine nunca...

Una buena estancia en familia puede dejar una marca tan impresionante en un niño que, lo allí vivido a nivel emocional, lo acompañará para siempre.

El primer punto a tener en cuenta es que el destino es importante, pero siempre es un medio para disfrutar y no el fin en sí mismo. Podemos estar en el mejor all inclusive del Caribe y que la experiencia nivel familia no sea la mejor... Y podemos pasar unos días en la Laguna de Monte, y que la familia se una como nunca.

Por eso, el viaje tiene que ser "de familia", y no solamente "en familia". Es decir, con el daro foco en mejorar nuestros vínculos y descubrir aspectos de cada miembro del grupo que no se ven en la rutina cotidiana y, también, aspectos desconocidos de la dinámica familiar - que solo salen a la luz en este tipo de experiencias. En base a estas coordenadas tenemos que planificar, los adultos, el veraneo familiar.

Acá los padres tenemos mucho trabajo. Las excursiones que armemos, los asados, los juegos en familia, incluso un largo viaje en auto, son todas grandes oportunidades para afianzar los vínculos con nuestros hijos, y con la pareja. Son momentos que generan una intimidad única, la familia pasa a ser el todo, y el disfrute, el medio ideal para que los sentimientos se pulan y potencien.