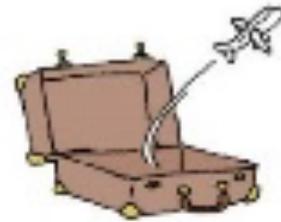


### Por fin vacaciones!!!

Las vacaciones son el momento por todos deseado y esperado para que juntos en familia podamos descansar y pasarlo muy bien

Pero las vacaciones son también un tiempo donde por estar más ratos juntos es fácil que haya enfados y roces porque todos no disfrutamos con las mismas cosas, porque los planes que se proponen no son siempre del gusto de todos y nadie quiere ceder, porque hace más frío o calor del que pensábamos, porque las playas están llenas a reborar, porque este año no han venido los vecinos con sus hijos a veranear como todos los años, por tener que luchar para que las tareas del día a día no recaigan siempre sobre la misma persona etc. etc.



Ya se sabe, todo esto va a pasar. Además, cada año ¡la misma canción! Las maletas se hacen ¡siempre! en el último momento y nada raro... nos olvidamos de la mitad de lo que tendríamos que meter.

¡Idea! Se olvidarían muchas menos cosas si tuviéramos una lista en el ordenador con todo lo que necesitamos llevar. Cuando se va a empezar a preparar las vacaciones se imprime la lista y al volver a casa se actualizan los cambios, dejándola de esta manera preparada para el próximo año.

Tengo para ti mi lista con ideas que te pueden ayudar. ¡a ver qué te parece!

No hace falta que hagas todo lo que te sugerimos aquí. Elige un algunas ideas y... ¡animo!  
A sacarlas adelante



## Preparando las vacaciones:

### 1. Opta por un ambiente familiar

Un apartamento o una pequeña casa para pasar las vacaciones es una forma ideal para hacer familia. Estaréis más cómodos y la adaptación al lugar será más fácil. Estéis dónde estéis, el hacer muchas cosas juntos facilitará ese ambiente de familia tan necesario para todos

### 2. Botiquín:

Llévate un botiquín de viaje en el que no falten productos básicos como el termómetro, repelentes de insectos, tijeras, curitas, analgésicos, antiinflamatorios y un antiséptico y alguna medicina de las que usáis más frecuentemente como paracetamol. No te olvides llevar suficientes medicinas de las que tenéis recetadas por el médico

### 3. Pulseras de identificación

Para los más pequeños puede ser importante ponerles una pulsera con sus datos y un número de contacto. En la medida de lo posible evitar los lugares muy concurridos porque aumenta el riesgo de extravío. Si el niño tiene alguna alergia o enfermedad crónica, es bueno anotarlo en la pulsera. Puede ser importante en caso de emergencia

### 4. Documentos:

- Pasaporte y visados para destinos en el extranjero
- Tarjetas bancarias.
- Carné de conducir.
- Seguro del coche
- Tarjeta de la seguridad social o de tu compañía
- Documentos con la dirección y un contacto del destino de las vacaciones

Importante es revisar a tiempo las fechas de caducidad de esos documentos para evitar sorpresas y precipitaciones a la hora de salir

### Ropa y calzado:

Informarse del tiempo que va a hacer en tu destino de vacaciones es muy conveniente porque te ayudará a elegir el vestuario que vas a necesitar.

Llévate, sobre todo si vas al centro o al norte de Europa, el doble de camisetas, blusas o camisas. En estos casos es muy útil la técnica de la cebolla: si hace frío añades otra capa y si hace calor, te la quitas. La ropa de verano no ocupa mucho lugar y si llevas suficiente no necesitarás estar lavando todos los días. ¡Ayúdate a descansar!



- **Para la montaña o el campo:**
  - Zapatos especiales, zapatillas de deporte, etc.
  - Pantalones de perneras con cremallera
  
- **Para la ciudad:**
  - Zapatos confortables
  - Un chal para cubrir los hombros al entrar en las iglesias u otros lugares de culto.
  - Llevar algún jersey o chaquetilla puede ser una buena idea. En algunos sitios refresca por la noche
  
- **Para la playa:**
  - Chancletas o sandalias de agua
  - Una camiseta extra de manga larga
  - Gorra o sombrero para el sol
  - Bañadores
  - Gafas de sol
  - Bronceador y aftersun

#### Artículos de baño

- Cremas de la cara y cuerpo
- Champú y gel de baño
- Pasta de dientes y cepillos
- Líquido para las lentillas
- Toallitas húmedas y papel higiénico

No te olvides de llevar agua suficiente para el viaje



## Una ojeada extra antes de salir

Dicen que de las vacaciones se suele volver “quemado”... es la consecuencia de querer hacer miles de cosas a la vez y aprovechar al máximo los minutos. ¡Relájate!, respira hondo y no quieras hacerlo todo en un día y a la vez

## Algunas ideas, para tener las vacaciones que te gustaría tener

Ponerse unas metas y organizar las vacaciones es importante, porque evita que al final de esos días de descanso te des cuenta de que no has hecho nada de lo que querías hacer

No te olvides de que es imposible hacer todo lo que te gustaría. Deja cosas para las vacaciones del año que viene y céntrate solo en algunas, las que más ilusión os hagan, a ti y a tu familia. Se realista

Planifica en familia las salidas y las excursiones. ¿Sabes ya que ciudades, pueblos, parques y lugares para los más pequeños podrías visitar? Infórmate, para planificar mejor todo lo que te ofrece el destino que has elegido, disfrutaréis mucho más

¿Qué tal si buscas algún documental del lugar de las vacaciones para ver todos juntos? Les hará mucha ilusión reconocer los lugares y saber de ellos cuando los visitéis. Ver juntos el documental os ayudará a entusiasmaros. ¿qué tal una pizza para cenar mientras lo miráis?

Llévate ya buscado los horarios de visita de los museos, evitarás que cuando vayas a verlos, justo ese día, ¡¡estén cerrados!! Si puedes compra las entradas a tiempo, por internet

En muchos pueblos, en verano, suelen organizar muchas fiestas y actividades gratis, teatros, cine, conciertos. Quizás tienen también actividades para los más pequeños

Cuando llegues a tu destino, acércate a la oficina de información. Te pueden informar de lo más importante del lugar y de las actividades posibles. Te proporcionaran callejeros, horarios, mapas de los alrededores, folletos de las actividades y mucho más. En algunos lugares suelen tener también folletos o cuentos de la ciudad para los más pequeños

Disfrutar de las comidas es un placer que hay que darse. Aprovecha también las vacaciones para comer cosas que te gustan y que en el día a día no te da la vida para cocinarlas ni degustarlas



Infórmate antes de salir, de la gastronomía del lugar. Es bueno conocer otras costumbres, también de comer, y ayudarás a tus hijos a disfrutar de cosas nuevas

No te empeñes en cocinar y busca algún establecimiento cerca, donde preparen comida casera para cuando no tengas ganas de meterte en la cocina o tu economía no te permita hacer todas las comidas en restaurantes.

Quizás te ayude dejar ratos del día sin organizar para llenarlos ¡de lo que venga! no te estreses y permítete descansar a fondo

Ratos para ‘juntos, en familia, pasarlo muy bien’ es fundamental, te ayudará no solo a disfrutar del descanso, sino también de la familia. Esta es una actividad que da energía para todo el año. Planéalos porque si no lo haces, ¡no salen!

Una buena siesta es muy necesaria, pero no la duermas muy larga, te levantarás con mal humor

Proponte moverte cada día un par de horas. Andar a buen ritmo, ir al gimnasio, hacer todo lo que puedas a pie etc. Te sentirás muy bien cansándote de otra manera. El movimiento y más al aire libre es bueno para el cuerpo y... para el espíritu. ¡Despéjate!

Atrévete y ¡desconéctate! del grupo del trabajo y de todos los grupos que te supongan especial atención. Y si necesitas mirar el teléfono, ponte un momento o dos al día como máximo para hacerlo

Cierra el portátil y no te olvides de que algún día la humanidad va a tener que prescindir de ti y ... ¡no va a pasar nada!

Aprovecha para leer los libros que llevas tiempo queriendo leer

Selecciona buenas películas para ver mientras cenáis una pizza en el sofá o simplemente en algún momento del día

Si vas de vacaciones sin haberlas planificado un poco, no descansarás bien y las irritaciones y el estrés que producen las discusiones, harán que vuelvas... ¡quemad@!

Vivir las vacaciones “de tu vida” es algo que no sale solo. Ponte, con todos en casa a planearlas de manera que podáis disfrutarlas ¡a fondo!

Ah! y no te olvides de dejar tiempo libre para ti!

### **Todo listo?**

Seguro que también has pensado en alguien que te riegue las plantas o le dé de comer al gato.

Mira antes de salir la electricidad y el gas ¿están apagados?, ¿las ventanas cerradas?, ¿el cubo de basura vacío?, ¿has encargado a alguien que te recoja el correo?

¡Ah! No te preocupes si no llevas todo, donde quiera que vayas de vacaciones, ¡hay también tiendas!

Vete con la disposición de pasarlo bien y no te tomes las cosas muy en serio, quita importancia a lo que pase y haz todo lo posible para que juntos en familia, lo paséis muy bien



**¡Felices vacaciones!**