opusdei.org

Vacaciones TOP: Tips de Oro Para familias normales

En este artículo, tres madres de familia y creadoras de contenido en redes sociales, nos sugieren algunas claves para aprovechar al máximo las vacaciones y no rendirse en el intento de disfrutar y descansar también.

30/07/2023

¡Ya es hora! Es el momento de hacer una parada importante, pues

llegaron las vacaciones escolares. ¿Pánico o emoción? Independientemente de cómo hayamos reaccionado, lo cierto es que, esta época de hijos sin clases, es una oportunidad para aprovechar más el tiempo en familia, de compartir y cambiar la rutina. Aunque también es verdad que, muchas veces, debemos hacerlo compatible con nuestras ocupaciones habituales -que no se detienen-, la falta de recursos o el cansancio natural en este momento del año.

Claire Pérez (@hablemosobrefamilia) es Licenciada en Educación Integral, tiene 37 años y cinco hijos de 13, 11, 9, 7 y 6 años. Grisel Guerra (@griselguerra) es Comunicadora de profesión y profesora de vocación; tiene 45 años y tres hijas de 15, 13 y 4 años. Cristina Guzmán (@technotesforfamilies) tiene 42 años y tres hijos: dos de 15 años y uno de 7; es diseñadora de profesión,

sin embargo, luego de conocer y trabajar en el mundo de los códigos, desarrollo de páginas web e inteligencia artificial, ahora se dedica a concientizar a otras familias sobre el impacto de las pantallas, especialmente de las redes sociales.

Estas tres mamás *millennials con hijos centennials* son amantes de las redes sociales y de la posibilidad de influir positivamente a través de ellas. Por eso, y por sus experiencias con niños de distintas edades, nos comparten sus ***tips de oro*** para tener unas #VacacionesTOP.

Tiempo de calidad

El cambio de horarios y de rutina durante estos meses puede costar un poco pero, al mismo tiempo, es algo muy positivo y vale la pena aprovecharlo para hacer cosas nuevas y lograr ofrecer tiempo de calidad a nuestra familia.

Como nos aconseja Grisel, lo mejor es afrontar este reto con buena actitud y así poder disfrutar de los planes inesperados y también planificar otros nuevos.

Estas ***docuseries*** te pueden ayudar a resolver un cambio de planes y también te darán tema para conversar en familia.

La imaginación es el límite

Claire está a punto de publicar su primer libro, fruto de sus años como mamá y esposa, y aquí nos comparte -¡como primicia!- tres ideas para educar disfrutando, sin complicaciones y con mucha sencillez.

Todos sabemos, aunque a veces se nos olvida, que no hace falta emplear grandes recursos para vivir una *experiencia WOW*, muchas veces las cosas más simples de la vida nos aportan un valor incalculable. Solo

hace falta activar la creatividad y ser generosos, buscando hacerle la vida agradable a los que nos rodean.

Tal como nos dijo Claire, la imaginación es el límite y las tres actividades que nos propone son solo una muestra de lo mucho que se puede hacer con poco. Ahora un *bonus*: si una de tus opciones es salir de viaje, te compartimos este ***Take Away*** para que no te falte nada y puedas mantener tu conexión con Dios en esos días: un devocionario, el evangelio y libros espirituales.

Pantallas y tecnología a nuestro favor

Cristina es una experta en tecnología y el uso de las pantallas en el hogar. En este video nos ayuda a responder esta pregunta: ¿Qué podemos hacer para que la tecnología juegue a favor de la familia?

Estas son algunas precauciones para evitar el exceso de pantallas:

1. Una sola pantalla a la vez: TV o celular
2. No se camina viendo el celular
3. Se habla a los demás de la casa cara a cara
4. Celulares apagados después de las 10pm (y eso es tarde)
5. Concientizar a los nuestros hijos sobre la privacidad e intimidad familiar. No todo se comparte

Y, sin desánimo recuerda que estos son los retos que nos han tocado vivir en la educación de nuestros hijos y en nuestra vida personal. Pero, si aprendemos a administrarlos, pueden jugar a nuestro favor y convertirse en una actividad o medio que fomente el tiempo en familia y las relaciones interpersonales. Por ejemplo, compartir todos juntos la nueva temporada de ***TestFlix:*** 5 buenas

historias en vídeo, que quizá no has visto.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-ve/article/vacaciones-top-tips-de-oro-para-familias-normales/ (28/10/2025)