

La necesidad del descanso parental

Señora Directora:

Las vacaciones suelen imaginarse como un tiempo de descanso, pero para muchos padres y cuidadores se transforman en jornadas de alta demanda física y emocional. La desconexión real no ocurre por arte de magia, sino que se requiere intención, acuerdos y pequeñas estrategias que permitan regular el cansancio acumulado y recuperar energía.

Pueden existir tres pasos simples para favorecer una tarde de regulación y descanso efectivo durante el periodo vacacional. El primero es acordar espacios de descanso. Esto implica coordinar con la pareja o red de apoyo un bloque diario de al menos 45 minutos en el que uno de los

adultos quede completamente libre de demandas. No se trata de adelantar tareas ni revisar pendientes, sino de realizar actividades de baja exigencia cognitiva, como leer, meditar o simplemente descansar.

El segundo paso es la inmersión sensorial en la naturaleza. Aprovechar espacios como la playa, el campo o un parque cercano para actividades de baja intensidad ayuda a que el sistema nervioso transite desde un estado de alerta permanente hacia uno de mayor calma. Caminar descalzos sobre la arena o el pasto, respirar conscientemente o escuchar los sonidos del entorno son acciones simples, pero altamente reguladoras.

Finalmente, se sugiere crear una 'caja de juegos autónoma', con materiales sencillos como libros, legos o masas para modelar, que permitan a los niños jugar y crear de manera independiente. Fomentar este espacio de autonomía no solo fortalece su creatividad, sino que también abre momentos reales de pausa para los adultos, como disfrutar un café o una conversación sin interrupciones.

Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia. El descanso parental también es una necesidad, no un lujo.

Andrea Mira

Universidad Andrés Bello