



PIXABAY

La planificación de actividades para los niños, la organización de las vacaciones, la conciliación laboral y cómo evitar el estrés que puede perjudicar las relaciones familiares son, básicamente, las principales preocupaciones de la temporada de vacaciones escolares de verano, que está a la vuelta de la esquina. Es el denominado síndrome de la agenda vacía, que afecta a dos de cada cinco padres.

Y es que se da la paradoja de comenzar un período que debería ser para el asueto con un montón de actividades para los chavales porque sus padres no pueden conciliar la vida laboral y familiar. Precisamente «es en esta búsqueda de ocio para los niños donde se produce una sobreocupación infantil en la que casi es imposible que los pequeños puedan descansar», explican desde Coaching Club, un entorno que ha propiciado un incremento del 30% de las consultas de pacientes que acuden a terapia en busca de ayuda para la organización de la temporada de vacaciones escolares.

Este exceso de actividad y deberes tanto para los más pequeños como para los adultos en una época que está pensada para el descanso se agrava en el caso de

niños de corta edad y adolescentes, víctimas cada vez más acentuadas de la sobreocupación y de la supeditación a unas agendas que poco difieren de los requerimientos de la de sus padres.

Algunos progenitores, se explica, «en ocasiones no son conscientes de hasta qué punto es positivo que los pequeños dispongan de un tiempo de distensión, de descanso, hasta incluso de aburrimiento y tedio que posibilite que se ponga en marcha su imaginación y su creatividad, habilidad clave para completar el proceso educativo».

En este sentido, los progenitores «deben tener muy en cuenta que ese cúmulo de actividades y de obligaciones disminuye la capacidad de sus hijos para percibir y conectarse con sus propias

necesidades emocionales, así como para desarrollar sus propias aptitudes personales y su talento».

Las mismas fuentes explican que los primeros síntomas que indican que un niño empieza a padecer de sobrecarga serían «la pérdida de apetito, las dificultades para conciliar el sueño, la creciente irascibilidad, la dificultad para relacionarse socialmente o la disminución del rendimiento académico», además de «las consecuencias de un estrés sobrevenido cuando sienten una desproporción entre las demandas exigidas, y las posibilidades y recursos en sus manos para tratar de satisfacerlas».

Pero, entonces, ¿qué hacer durante dos meses y medio de vacaciones escolares? Los expertos de

coach proponen «comprar pocos juguetes», sólo «los que estimulen la imaginación de los pequeños», así como evitar los que sean electrónicos. También se apuesta por «evitar la carga excesiva de actividades», enseñar a los niños a «aprovechar el tiempo libre y darles materiales sencillos del hogar para explorar», así como dejarles jugar «libremente».

Estimular las actividades al aire libre, pues «la naturaleza es una fuente inagotable de inspiración y de asombro», tratar de disminuir las horas de televisión, tablet y ordenador, y «dedicar tiempo a estar con los niños en el hogar y proponer actividades para hacer en conjunto», serían otras de las sugerencias.

S.L.O.

### La Contra

## Síndrome de la agenda vacía

Afecta a dos de cada cinco padres en las vacaciones escolares de verano y consiste en sobrecargar a los chavales de actividades, algo pernicioso