

Paola Espina Bocic*Psicóloga, magíster en Psicología Clínica, jefa de carrera de Psicología de la Universidad Viña del Mar.*

Vacaciones de invierno: cuando el descanso también cansa

Llegan las vacaciones de invierno y con ellas una pregunta inevitable: ¿realmente son un descanso? Muchas veces, asociamos este período con libertad total: dormir hasta tarde, comer sin horarios, aumentar el tiempo frente a las pantallas y suspender toda regla que recuerde a la rutina escolar. Pero, en la práctica, este tipo de “descanso” termina muchas veces generando más cansancio que alivio, tanto para niñas y niños como para quienes cuidan de ellos.

Chile enfrenta una crisis silenciosa en salud mental infantil, 20% de los niños, niñas y adolescentes del mundo tienen trastornos o problemas mentales, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Y si bien las vacaciones pueden ser una pausa necesaria, también se convierten en momentos sensibles donde las emociones están más expuestas, sobre todo cuando no se cuenta con apoyo o planificación.

El descanso no es desorden. De hecho, las rutinas -aunque más flexibles- siguen siendo importantes: horarios estables de sueño, alimentación y uso de pantallas actúan como un marco de contención emocional. Estudios recientes advierten que los cambios bruscos elevan los niveles de estrés, lo que impacta negativamente tanto en el ánimo como en la adaptación al retorno esco-

lar. Mantener cierta estructura ayuda a vivir este tiempo con más calma, sin que el regreso a clases se vuelva una cuesta arriba.

A esto se suma una realidad compleja: muchas madres, padres y cuidadores siguen cumpliendo sus jornadas laborales durante las vacaciones escolares. Según el estudio “Vacaciones 3.0” (Laborum, 2024), el 45 % de los trabajadores en Chile no ha tomado días libres este año. En la misma línea, la encuesta anual Radiografía de las vacaciones de los trabajadores de la Mutual de Seguridad revela que un 58 % considera que las vacaciones no son suficientes para recuperarse del agotamiento acumulado. El resultado: una doble exigencia de presencia -trabajar y cuidar al mismo tiempo- que genera altos niveles de culpa, sobrecarga y desgaste emocional, impactando directamente en la convivencia y el bienestar familiar.

Por eso, más allá de los panoramas, lo esencial está en lo cotidiano. Las vacaciones pueden ser una gran oportunidad para reconectar en casa. No se necesita dinero, ni actividades extraordinarias. Jugar con lo que hay, leer juntos, incluir a los niños en tareas del hogar según su edad -como doblar la ropa por colores, o jugar a quién guarda más rápido los juguetes-, cocinar algo simple en familia o armar un rincón de lectura impro-

visado, son maneras reales y afectivas de compartir.

También es importante recordar que este periodo coincide con el alza de enfermedades respiratorias. Ventilar espacios, lavarse las manos con frecuencia y evitar aglomeraciones siguen siendo medidas clave para no pasar las vacaciones en cama.

Y así como cuidamos a las niñas y niños, también debemos cuidarnos. Planificar momentos propios de autocuidado, aunque sean breves, y apoyarse en las redes disponibles (amigas, familiares, vecinos) puede hacer una diferencia significativa. Estar bien para acompañar bien.

Finalmente, para evitar el famoso “síndrome postvacacional”, conviene preparar el regreso desde antes: retomar horarios gradualmente, usar calendarios visuales para anticipar lo que viene, y validar las emociones que surgen ante la vuelta a clases son estrategias simples que ayudan a transitar este cambio con más tranquilidad.

En resumen, las vacaciones de invierno pueden ser mucho más que un paréntesis. Pueden transformarse en una oportunidad concreta para fortalecer vínculos, fomentar la autonomía y cuidar el bienestar familiar. Con organización, presencia y empatía, este descanso puede dejar algo más que cansancio: puede dejar buenos recuerdos.