

Fecha: 09-01-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Tres claves para disfrutar las vacaciones familiares cuando hay hijos adolescentes

Pág.: 8
 Cm2: 680,6
 VPE: \$ 8.940.738

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Integrarlos en la planificación, respetar sus espacios personales y flexibilizar las rutinas sin abandonar los límites resulta esencial durante este período.

ANNA NADOR

Irse de vacaciones puede ser el momento más esperado del año: un tiempo para descansar, desconectarse de la rutina y compartir. Sin embargo, cuando hay hijos en la adolescencia, este período puede resultar más desafiante de lo esperado, debido a características propias de esta etapa del desarrollo.

Cecilia Besser, psicóloga infantojuvenil y directora de la Clínica Psicológica de la U. Diego Portales, explica que "los adolescentes viven un proceso que es crucial, que es la gran tarea de la adolescencia, y que es definir su identidad. Esa tarea es ardua y hace que los adolescentes quieran estar mucho tiempo solos (...) para definir su identidad, y el tiempo que no están solos quieren estar con los amigos para poder comprobar esta identidad y así la van definiendo".

Estas conductas suelen chocar con el deseo adulto de una mayor vida familiar durante las vacaciones, lo que, combinado con errores comunes de los padres, puede ocasionar conflictos. Besser acota que las equivocaciones frecuentes "son pensar que las vacaciones familiares siguen siendo igual que cuando los niños eran pequeños: a veces se necesitan menos actividades y más tiempo libre para tener mejores vacaciones; negociar las reglas ya en vacaciones o una falta de límites durante este período".

Frente a este escenario, tres psicólogas ofrecen recomendaciones para unas buenas vacaciones familiares con adolescentes.

■ Anticipar acuerdos antes de salir

Uno de los puntos en que coinciden las especialistas es que muchos de los conflictos que aparecen durante las vacaciones

Pueden surgir tensiones por características propias de esta etapa: Tres claves para disfrutar las vacaciones familiares cuando hay hijos adolescentes



PIXELS / CREATIVE COMMONS

"Las vacaciones en familia son una oportunidad de realizar actividades distintas, como andar en bicicleta, participar de juegos de mesa o caminatas por la playa", dice Michelle Diemer, psicóloga clínica infantojuvenil y directora del Servicio de Psicología Integral de la Universidad del Desarrollo.

podrían evitarse o, al menos, mitigarse si se conversan antes de viajar. María de los Ángeles Varas, psicóloga clínica de Clínica Alemana, sugiere establecer expectativas claras. "La idea es conversar con todos quienes participarán de las vacaciones y poder escuchar abiertamente qué espera cada uno de ellos. (...) El objetivo es que podamos entender qué busca cada uno en las vacaciones y así llegar a acuerdos claros", señala.

Besser concuerda en que se de-

bería realizar una suerte de reunión familiar antes de salir. "En esta reunión familiar se ponen sobre la mesa los puntos que para cada miembro de la familia son importantes y se toman ciertos acuerdos. Por ejemplo, ¿qué pasa con el uso de las pantallas? ¿Qué pasa con las actividades que son familiares? Pero también ¿qué necesidades tienen los adolescentes y qué posibilidad tenemos como padres de satisfacerlas?", plantea.

En la misma línea, Michelle Diemer, psicóloga clínica infanto-

juvenil y directora del Servicio de Psicología Integral de la U. del Desarrollo, subraya la importancia de involucrar a los adolescentes en la planificación. "Para evitar efectivamente una tensión fundamental, muy importante en las vacaciones, es imprescindible que los adolescentes, que los hijos, en general, participen. Esto implica contarles con tiempo dónde vamos a ir, qué vamos a hacer, que sugieran, pedirles incluso, a lo mejor, que busquen información, entre otros".

■ Equilibrar autonomía y tiempo familiar

Otra clave es la necesidad de equilibrar los espacios compartidos con momentos de autonomía. "Yo no le puedo pedir a un adolescente que esté todo el día en un tiempo familiar. Ellos necesitan, por etapa de desarrollo, tiempo autónomo. Pero tampoco pueden estar en puro tiempo autónomo, porque son vacaciones familiares", señala Diemer.

En ese sentido, la especialista plantea que este tema debiera

abordarse en la reunión familiar previa a las vacaciones. "Ahí es importante definir cuándo —y cuánto— van a hacer estos tiempos para poder estar solos, teniendo cuidado de que no se vuelva un uso ilimitado de la tecnología. Por ejemplo, que el adolescente sepa que el tiempo de comidas es muy importante, que es tiempo de familia, pero, a lo mejor, les pueden decir: 'van a tener un tiempito después de almuerzo o una vez que volvamos de los paseos en la noche para ustedes'", precisa.

Besser advierte que uno de los errores más frecuentes es pensar que todas las actividades deben realizarse en conjunto. "Hay un error al considerar que todas las actividades de las vacaciones deben ser con todos los miembros de la familia. Hay espacio para todo. Hay veces en que la hija adolescente quiere ir a la feria artesanal con la madre, y no quiere ir con el hermano de 10 ni con el papá, y son espacios que uno debe también proteger", sostiene.

■ Flexibilizar rutinas sin perder los límites

Asimismo, las especialistas concuerdan en que otro aspecto central es entender que, aunque las vacaciones son un período de mayor relax, esto no significa la ausencia total de normas. "El estar de vacaciones implica que estamos en un estado de mayor relajación y descanso; incluso las normas u obligaciones pueden ser más flexibles, pero no significa que desaparezcan. (Es importante) mantener rutinas como el orden y la limpieza, comer juntos, etcétera, pero que estas puedan ser más flexibles en cuanto a los horarios de comida o de descanso", acota Varas.

Esto también puede aplicarse al tema de las pantallas, señala Diemer. "La idea es conversarlo antes para que sea planificado, y decirle al hijo, por ejemplo: 'durante el año, el tiempo de pantallas es una hora y media, ahora pueden ser dos horas, pero ¿cómo lo vas a administrar? Conversémoslo. ¿Te parece una hora en la mañana y una en la noche?', propone.

Y concluye: "Es importante la flexibilidad del tiempo de vacaciones, pero hay que mantener orden: yo no puedo dejar que un hijo se acueste todas las vacaciones a las tres de la mañana, ni que tenga tiempo ilimitado de pantalla, si no, la vuelta en marzo va a ser muy difícil".