

Independientemente del tipo de vacaciones que hayas tenido (vacaciones muy movidas o de relax) volver a la rutina del día a día después de una etapa libre de horarios suele costar. Está bastante generalizada la idea de que la vuelta de las vacaciones significa vuelta a la monotonía, a las prisas y los madrugones.

Pero...esta situación puede cambiar. Podemos hacer que la adaptación sea menos costosa y que empecemos con las pilas bien cargadas. Para ello os recomiendo una serie de pautas que nos pueden ayudar:

**NO INTENTES ALARGAR LAS VACACIONES HASTA EL ÚLTIMO MOMENTO**, esto nos puede llevar a una situación demasiado estresante en la que las demandas del trabajo se junten con las del hogar y nos superen.

Una buena idea sería volver de las vacaciones unos días antes de la incorporación al trabajo y al colegio para que el cambio no sea drástico y dispongamos de tiempo suficiente para organizar, descansar y planificar todo.

Anima a toda la familia a participar en la organización. Deja a los niñ@s que sean ellos quienes ordenen su cuarto y retiren el material escolar del año pasado para prepararse con ganas para el que está a punto de empezar. Eso les ayuda a ver la vuelta al cole con ilusión y más ganas de volver a ver a los compañeros.

**EMPIEZA PROGRESIVAMENTE CON LAS RUTINAS DEL DÍA A DÍA**, no intentes abarcar todo al mismo tiempo. Como se dice “Las cosas de palacio van despacio”.

Pasar de nada a todo puede ser muy impactante y generarnos estrés, por lo que lo mejor para adaptarnos a la normalidad del día a día es la **planificación y organización**. Sería genial realizar una lista de tareas con aquellas tareas que quedaron pendientes antes de salir de vacaciones así como las tareas necesarias para preparar el hogar.

- ⇒ Crea un horario que te ayude a recuperar el ritmo del día a día.
- ⇒ Distribuye los tareas entre toda la familia distribuyendo el tiempo.

**MANTEN UNA ACTITUD POSITIVA**, Deja de lado los pensamientos negativos.

Es muy complicado volver a la rutina si continuamente estoy pensando lo bien que me lo he pasado durante las vacaciones y el tiempo que queda hasta las próximas vacaciones. Enfréntate a cada día con optimismo y alegría, buscando los aspectos positivos de la vuelta a la rutina.

Por ejemplo:

- Volver a las clases de Zumba que tanto te gustan.
- La comida con la familia del Domingo.
- Tu desayuno diario en paz y armonía.
- Retomar tu serie favorita.

**PLANIFICA ACTIVIDADES DE OCIO Y DISFRUTE**, incorpora en tu día a día actividades reforzantes.

Reserva tiempo para ti, eres mamá, eres papá, eres trabajad@r...pero no olvides que eres persona ¡cuidate! Las demandas laborales y familiares terminan en ocasiones por quitarnos la energía si no tenemos un buen equilibrio, es decir, una vía de escape. Reserva un tiempo para ti en el que puedas hacer deporte, tomar café con un amigo@, meditar...

Muchas veces parece que estamos esperando que llegue el fin de semana o las vacaciones para hacer cosas que nos gustan, y esto hace que la semana se convierta en una monotonía en la que no encontramos refuerzos positivos y obviamente convierte en pesado y denso el paso del tiempo...Sabido que son muchos más días los laborales que los estivales...¿no os parece un poco absurdo? Está claro que no disponemos del mismo tiempo libre, pero para evitar que nos bloqueemos y/o estresemos es importante que incorporemos en cada día algo que nos resulte placentero, algo que sea positivo para nosotros.

Incorporar descansos y momentos que nos mantengan ilusionados y motivados mejorará nuestro rendimiento.

- ⇒ Recuerda que el año tiene 365 días.
- ⇒ Volver a la rutina no implica abandonar todas las actividades gratificantes.
- ⇒ Planifica actividades que vayas a combinar con las obligaciones laborales y/o familiares semanales.
- ⇒ Pequeñas salidas para los días libres
- ⇒ Encuentros con amigos y familiares

**PLANTEA NUEVOS OBJETIVOS**, nuevas ilusiones.

Esto es algo parecido a los propósitos de nuevo año. Cuando nos planteamos objetivos personales, hace que sintamos que estamos en un nuevo punto de partida "la carrera empieza" "una oportunidad" de cara a nuestras metas... lo que nos ayuda a aumentar nuestra motivación y actitud positiva. Es decir, nos ayudan a mantenernos activos y con energía.

- ⇒ Haz algo de deporte al aire libre, apúntate a un gimnasio o empieza ese curso de poesía que siempre quisiste hacer.

**DALE LA BIENVENIDA A LOS HÁBITOS SALUDABLES**, todo hábito saludable nos ayudará a sentirnos mejor y esto ayudará a que la vuelta a la rutina sea menos impactante.

Debemos tener en cuenta que para poder mantener un buen estado de ánimo es indispensable una **buena alimentación y un buen descanso**. Por ello, más pronto que tarde se recomienda volver al ritmo habitual.

Por otro lado destacar que el ejercicio, el tiempo de ocio y las técnicas de relación y/o meditación también ayudarán a que la normalidad del día a día sea más tolerable.

Recuerda:

- ⇒ Olvídate de las dietas “milagro”. Solo faltaba eso...Después de volver a la rutina que encima te autocastigues con dietas restrictivas y aumentes todavía más tu nivel de estrés. Empieza por establecer unos horarios fijos de comidas, vuelve a la sana costumbre de cenar pronto para que no se atrase la hora de irse a la cama y llena la despensa de ingredientes saludables. No se trata de ponerse a dieta sino de retomar una alimentación variada y equilibrada, volviendo a la comida casera. Poco a poco volverás a encontrarte bien y quitarte esos kilos de más que en ocasiones sumamos tras las vacaciones .
- ⇒ Planificar los menús de cada semana nos ayuda a organizar bien la alimentación familiar.
- ⇒ No olvides desayunar para empezar el día con las pilas cargadas.
- ⇒ Realiza deporte de forma regular. Después de un duro día de trabajo, no hay nada mejor que ir a desconectar jugando al pádel, un ratito de gimnasio o corriendo por la playa.
  - El ejercicio favorece la liberación de **endorfinas**, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia.
  - Reduce el estrés. El ejercicio también incrementa la producción de **norepinefrina** (noradrenalina), un químico que modera la respuesta del cerebro al estrés.