



VACACIONES EN CALMA

GUÍA PRÁCTICA PARA
ACOMPañAR EL TIEMPO LIBRE,
LAS PANTALLAS, Y EL
DESCANSO FAMILIAR

LIC. ROMINA TIRITILLI

*No se trata de hacer más.
Se trata de sostener mejor*

WWW.CALMAVIA.COM.AR



Módulos del curso

01

¿POR QUÉ LAS VACACIONES
SE DESORDENAN?

02

LOS PILARES CALMAVIA PARA
LAS VACACIONES

03

PANTALLAS EN
VACACIONES

04

HABITAR EL TIEMPO
LIBRE

05

JUGAR CON LOS HIJOS

06

EL DESCANSO DE LOS
ADULTOS

Bienvenida

Vacaciones posibles, no ideales

Las vacaciones suelen traer más tiempo juntos, pero también más fricción. No porque algo esté mal, sino porque el sistema familiar cambia de ritmo.

Cuando desaparecen los horarios externos, el cuerpo y las emociones quedan más expuestos. Los chicos buscan regulación. Los adultos llegan cansados. Y el tiempo libre, lejos de sentirse liviano, puede volverse abrumador.

Esta guía no busca vacaciones perfectas.
Busca vacaciones habitables.

Desde **Calmavia** proponemos bajar el nivel de exigencia y subir el nivel de presencia.

**Ordenar sin rigidez.
Acompañar sin agotarse.
Sostener sin llenarlo todo.**



Módulo 1

**¿POR QUÉ LAS VACACIONES SE
DESORDENAN?**



¿Por qué las vacaciones se desordenan?

Las vacaciones suelen asociarse con libertad:

menos horarios, menos obligaciones, más tiempo disponible.

Sin embargo, cuando termina la época escolar y las rutinas, no siempre aparece el descanso.

Para niños y adolescentes, la ausencia total de estructura no siempre se vive como alivio. Cuando desaparecen las referencias externas que ordenan el día —escuela, horarios fijos, rutinas repetidas—, aparece el desorden.

La calma se construye cuando hay previsibilidad.



Qué suele desordenar más?

**Días
completamente
imprevisibles**

**Horarios de sueño
y comida
cambiantes cada
día**

**Reglas que se
modifican según el
cansancio adulto**

**Negociaciones
permanentes**

**Pantallas como
único regulador
del tiempo libre**



Qué empieza a ordenar?

(AUNQUE SEA DE A POCO)



Menos reglas, mejor sostenidas, ordenan más que muchas reglas mal sostenidas.

Para reflexionar juntos

Muchas veces, el desorden vacacional no habla de los chicos, sino de nuestra dificultad adulta para:

- tolerar el vacío
- sostener la incertidumbre
- poner límites cuando hay cansancio

No es un fallo personal, es una experiencia compartida.

Las vacaciones se desordenan porque el sistema cambia. Ordenar no es volver atrás, es crear un nuevo marco, más flexible, más humano y posible.

Entender esto no resuelve todo, pero permite empezar sin exigirse de más

En los próximos módulos vamos a trabajar cómo transformar esta previsibilidad en:

- acuerdos claros
- uso saludable de pantallas
- juego
- tiempo libre
- descanso adulto



Módulo 2

LOS PILARES CALMAVIA

02

Los pilares Calmavia

CÓMO CONSTRUIR UN MARCO QUE ORDENE SIN RIGIDIZAR

Después de entender por qué las vacaciones se desordenan, aparece la pregunta clave: **¿qué hacemos con eso?**

Desde Calmavia no proponemos volver a la rutina escolar ni sostener el día con rigidez.

Proponemos construir una dinámica flexible, suficiente para dar seguridad sin quitar disfrute.

OBJETIVO: Ordenar sin rigidizar

La previsibilidad le permite a niños y adolescentes anticipar lo que viene y soltar el control.

Ayuda a:

- reducir la ansiedad
- bajar la inquietud
- facilitar el descanso
- ordenar emociones

Recomendaciones Calmavia

- Definir 2 o 3 anclas del día (ej.: desayuno, salida, cena).
- Mantener horarios aproximados para dormir y despertar.
- Avisar con tiempo los cambios.
- Repetir secuencias (mañana / tarde / noche).
- No improvises todo desde el cansancio

**La previsibilidad no quita libertad.
Quita incertidumbre.**

CONEXIÓN ANTES QUE ENTRETENIMIENTO

OBJETIVO: presencia real, no planes infinitos

Los chicos no necesitan adultos animadores, sino adultos conectados disponibles emocionalmente.

La conexión ayuda a:

- disminuir pedidos constantes
- reducir conflictos
- fortalecer el vínculo
- facilitar los límites

Recomendaciones Calmavia

- Dedicá 10 minutos diarios de atención plena.
- Dejá el celular.
- Menos planes, más presencia.
- Escuchar sin resolver ni corregir.

Un momento de conexión verdadera ordena más que muchas propuestas vacías.

OBJETIVO: que la coherencia adulta genere calma y certeza

Cuando los adultos sostienen mensajes distintos, los chicos se desorganizan. La coherencia entre adultos funciona como un regulador emocional poderoso.

Ayuda a:

- evitar negociaciones interminables
- reducir discusiones
- sostener límites con menos desgaste

Recomendaciones Calmavia

- Conversá acuerdos sin los chicos presentes.
- Definí horarios, uso de pantallas, límites no negociables
- Sostené el acuerdo aunque incomode.
- No desautorices a los demás adultos a cargo delante de los chicos.

Menos reglas, mejor sostenidas, ordenan más.

04 CUERPO, MOVIMIENTO Y PAUSAS



OBJETIVO: permitir la expresión del cuerpo para regular emociones.

Cuando el cuerpo no descarga, la inquietud aparece en forma de irritabilidad, cansancio o peleas.

Movimiento y pausa no se oponen: se complementan.

Ayuda a:

- bajar la intensidad emocional
- facilitar el sueño
- mejorar la convivencia
- mejorar la disposición al juego

Recomendaciones Calmavia

- Movimiento diario, aunque sea breve.
- Salidas al aire libre siempre que se pueda.
- Alternar actividad y descanso.
- Respetar señales de cansancio.

Un cuerpo regulado facilita una mente más calma.

Para reflexionar juntos

No hace falta aplicar todo perfecto.

Alcanza con sostener algunos puntos de referencia. Cuando hay previsibilidad, conexión, coherencia adulta y cuidado del cuerpo, el sistema familiar empieza a ordenarse.

***Los pilares Calmavia no son reglas.
Son sostén.***

En los próximos módulos vamos a ver cómo este marco se traduce en:

- acuerdos sobre pantallas
- acompañamiento del tiempo libre
- juego compartido
- descanso adulto



Módulo 3:

PANTALLAS EN VACACIONES



Pantallas si? Pantallas no?

En vacaciones, las pantallas aparecen con más fuerza porque:

- hay más tiempo libre
- hay menos estructura externa
- los adultos están cansados
- los chicos buscan regulación

Las pantallas aquietan a los niños y adolescentes y son una vía rápida para que se “entretengan”.

Las pantallas no son el problema. El problema es cuando se vuelven la única forma de regulación de:

- el cuerpo
- el juego
- el vínculo
- el aburrimiento

Las pantallas no generan el desorden. Aparecen donde los límites se debilitaron.



Uso de pantallas según las edades (orientativo)

0 a 2 años

No se recomienda el uso de pantallas.



2 a 5 años

20 a 40 minutos por día, no continuos.

Siempre con aviso previo.



6 a 9 años

Hasta 1 hora diaria, mejor fraccionada. Alternada con juego y movimiento.



Adolescentes

Acordar horarios y mínimos (sueño, comidas, vínculos, responsabilidades).



**Estos valores no son reglas rígidas,
son marcos para evitar el desborde.**

Señales de alerta

CUÁNDO EL USO DEJA DE SER SALUDABLE

Señales de que la pantalla está desregulando:

- irritabilidad intensa al apagar
- dificultad para pasar a otra actividad
- mayor demanda constante
- regresiones (llanto, berrinches, dependencia)
- dificultad para dormir

**Cuando esto aparece, no siempre hace falta sacar más:
hace falta ordenar mejor.**



Claves Calmavia

PARA QUE LA PANTALLA NO DESBORDE

“En 10 minutos apagamos.”
No apagar de golpe
El aviso prepara al cuerpo.

Siempre
avisar antes

La pantalla termina. No se
negocia después.
El acuerdo se conversa
antes, no después.

Adulto
regulado

Definir un
límite claro

Repetir la
misma frase

Proponer
algo posterior

Un adulto desbordado no
puede sostener límites.

La repetición genera
previsibilidad.

Pantalla + después algo
concreto
“Después vamos a merendar /
salir / jugar.”



Cómo decir "hasta acá" sin pelear?

Decir BASTA requiere firmeza y energía, y no siempre la tenemos. Te comparto:

Lo que NO ayuda:

- largas explicaciones
- justificar de más
- discutir el límite

Lo que SÍ ayuda:

1. Validar emoción
2. Nombrar el límite
3. Presencia física

Guión Calmavia

"Entiendo que te enojas. Igual ahora terminó. Estoy acá."

Repetir siempre igual baja la intensidad con el tiempo.



ACUERDOS PREVIOS

EL  DEL ORDEN

**Los
acuerdos
NO se
hacen:**

- con la pantalla prendida
- en medio del conflicto
- cuando el adulto está apurado

**Los
acuerdos
SÍ se
hacen:**

- en un momento calmo
- mirando a los ojos
- con pocas reglas claras

Recurso práctico:

Acuerdo familiar Calmavia para el uso de pantallas

Este acuerdo busca ordenar el uso de pantallas durante las vacaciones, cuidando el descanso, el clima emocional y el bienestar de toda la familia. No es rígido ni punitivo: es una guía compartida.

En nuestra casa, durante las vacaciones:

1. Usamos pantallas en estos horarios:

2. Avisamos antes de apagar la pantalla (¿cuántos minutos?):

3. Después de la pantalla, hacemos alguna de estas actividades:

■ Jugar ■ Salir afuera ■ Merendar ■ Leer ■ Otra: _____

4. Frase de cierre que usamos siempre:

“ _____ ”

Este acuerdo puede revisarse si la familia lo necesita, pero se sostiene en el día a día con coherencia y presencia adulta.

Firmas (opcional):

Adulto/s: _____ Fecha: _____

Niño/a o adolescente: _____

Para reflexionar juntos

**Ordenar pantallas no es controlar.
Es crear marco, presencia y alternativas.**

Si hay resistencias, te recomiendo:

**No discutir.
No explicar de más.
No convencer.
Validar emoción
Sostener límite
Ofrecer alternativa concreta**

**El límite no calma solo.
Calma cuando hay presencia**

**En los próximos módulos veremos formas posibles de
acompañar el tiempo libre, jugar con los hijos y procurarnos
también nuestro propio descanso.**



Módulo 4

HABITAR EL TIEMPO LIBRE



“Me aburro”

Cuando un niño dice “me aburro”, no siempre está pidiendo una actividad. Muchas veces está diciendo:

- “no sé por dónde empezar”
- “me siento desorganizado”
- “necesito que alguien me sostenga”

Por eso, responder con soluciones inmediatas, suele aumentar la dependencia.

Qué solemos hacer los adultos (y no ayuda)?

- ofrecer pantalla de inmediato
- proponer muchas actividades
- armar planes desde el apuro
- sentirse responsable de entretener
- evitar el vacío

Esto calma en el momento, pero no enseña a habitar el tiempo.



Lo que sí funciona

Recomendaciones Calmavia

- Cuando diga “me aburro”, responder: “Estoy acá. Ya se te va a ocurrir algo.”
- Ofrecer presencia, no actividad: sentarse cerca, mirar, acompañar.
- Esperar unos minutos antes de intervenir.
- Diferenciar aburrimiento de angustia real. El primero permite la espera, la segunda no.

El cuerpo como primer organizador

Antes de pensar en ideas, conviene mirar el cuerpo. Muchas veces el “aburrimiento” es exceso de quietud, falta de descarga o cansancio mal registrado.

Entonces:

- proponer movimiento breve
- salir a caminar
- estirarse
- cambiar de espacio

Un cuerpo más regulado piensa mejor.



Ayudar a iniciar, no sostener

El adulto puede ayudar a arrancar, pero no a sostener el juego.

Ejemplos:

- “¿Querés empezar acá o allá?”
- “Te dejo estos materiales.”
- “Arranco con vos y después sigo con lo mío.”

Esto enseña autonomía sin abandono.

Evitar el llenado permanente

El tiempo libre necesita huecos. No todo momento tiene que ser productivo, creativo o divertido.

Cuando el día está lleno de propuestas:

- el niño no aprende a autorregularse
- aumenta la dependencia
- el adulto se agota

El vacío también educa.

Para reflexionar juntos

El tiempo libre muchas veces nos confronta con:

- nuestra dificultad para tolerar el silencio
- la necesidad de sentirnos útiles
- el miedo a “no estar haciendo lo suficiente”

Habitar el tiempo libre de los chicos implica también habitar el propio.

**Cómo te llevas con tu propia quietud?
Hace cuánto que no te aburrís un rato?**

Acompañar el tiempo libre no es llenar el día. Es sostener el espacio para que algo propio aparezca.

En el próximo módulo vamos a trabajar cómo el juego compartido puede convertirse en un gran organizador emocional.



Módulo 5

JUGAR CON LOS HIJOS



Cuando nadie nos enseñó a *jugar*

Una verdad poco dicha

Muchos adultos no saben jugar con sus hijos. No porque no quieran. Sino porque nadie jugó con ellos.

Crecieron con:

- adultos ocupados
- juego solitario
- exigencias tempranas
- poco espacio para lo lúdico compartido

Cuando hoy se les propone “jugá con tu hijo”, aparece:

- incomodidad
- vergüenza
- torpeza
- sensación de inutilidad
- miedo a hacerlo mal

**Nada de eso habla de falta de amor.
Habla de historia vincular.**



Por qué *jugar* es tan importante

El juego no es un extra, es una experiencia reguladora y vincular central.

A través del juego, los chicos:

- descargan tensiones
- elaboran emociones
- ensayan roles
- se sienten vistos y elegidos
- construyen seguridad emocional

Y cuando el adulto se suma al juego:

- el vínculo se fortalece
- baja la demanda excesiva
- disminuyen conductas desorganizadas
- aparece más cooperación cotidiana

**El juego no educa porque enseña,
sino porque conecta.**



Qué es *jugar*?

Muchos adultos creen que jugar es:

- enseñar algo
- corregir, evaluar
- dirigir
- aprovechar para “estimular”

Eso no es jugar. Eso es intervenir desde la lógica adulta. Cuando el adulto corrige, el juego se corta.

Qué SÍ es jugar con los hijos

- seguir la iniciativa del niño
- aceptar reglas absurdas
- repetir sin apurarse
- exagerar
- hacer el ridículo
- perder el control adulto por un rato

Jugar implica correrse del lugar de saber. En el juego, el adulto no dirige: acompaña.



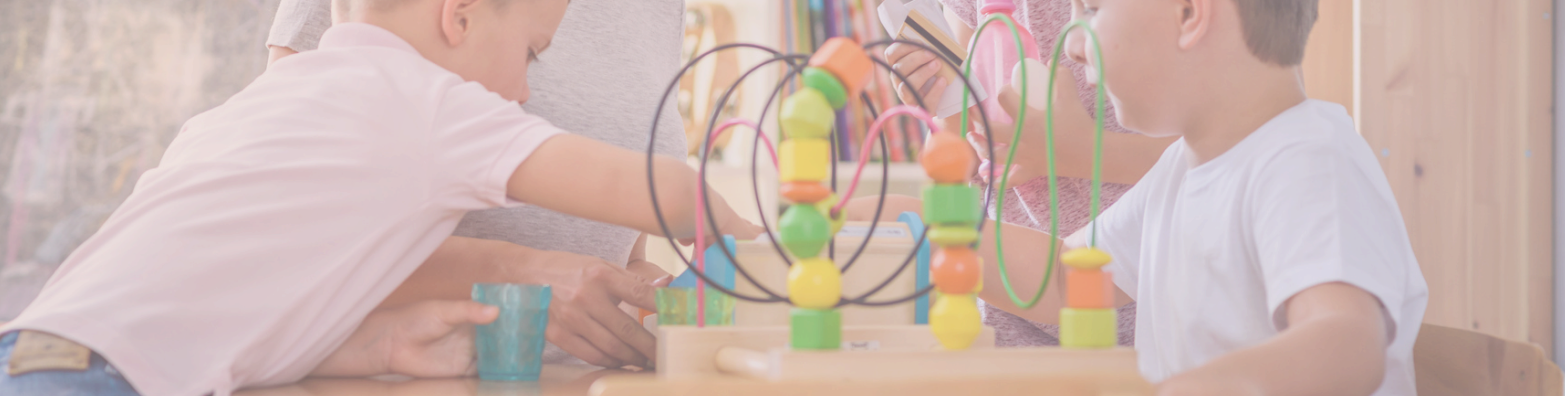
Cómo empezar a jugar

No hace falta saber jugar. Hace falta disponerse.

Paso a paso Calmavia

1. Elegí un momento corto
2. 10 minutos son suficientes.
3. Apagá el celular
4. No hagas multitarea.
5. Bajá al nivel del niño (piso, alfombra, mesa baja.
6. Dejá que el niño mande, aunque no entiendas el juego.
7. No corrijas, aunque te cueste.
8. Retirate antes de agotarte: mejor poco y posible que mucho y forzado.

**El juego compartido no se mide en tiempo.
Se mide en presencia.**



Jugar según las edades

Niños pequeños:

- juego simbólico simple (usamos la imaginación para meternos en el mundo que nos propone)
- repetición
- roles claros
- mucha corporalidad

Niños en edad escolar:

- juegos de mesa
- reglas compartidas
- turnos
- aceptar perder

Adolescentes

Jugar no siempre es “jugar”. Puede ser:

- cocinar juntos
- escuchar música
- mirar algo compartido
- charlar mientras se hace algo

El juego en la adolescencia es presencia sin invasión.



Cuando el adulto se siente incómodo

La incomodidad es parte del proceso. No es señal de que esté mal, sino de que algo nuevo está ocurriendo.

Creemos que jugar sólo beneficia a los chicos, pero la buena noticia es que también repara la historia vincular del adulto que no ha podido jugar con sus propios padres.

Qué suele pasar cuando el juego se sostiene

Con el tiempo baja la demanda constante, los chicos juegan más solos, el clima familiar se suaviza y los límites se aceptan mejor. Y todo eso ocurre porque el vínculo se siente nutrido.

Errores frecuentes que podés evitar:

- jugar cuando estás exhausto
- forzarte a jugar “bien”
- jugar más de lo que podés sostener
- compararte con otros adultos
- pensar que el juego debe ser divertido siempre

Para reflexionar

Jugar con los hijos
no requiere talento.

Requiere presencia
disponible.

Muchos adultos no
jugaron con sus
padres cuando eran
chicos, y eso
también pesa.

Pero no hace falta
saber cómo.

Hace falta animarse
a estar.

En el próximo módulo seguimos pensando cómo
sostener el descanso y el vínculo en vacaciones.



Módulo 6

EL DESCANSO EN LOS ADULTOS



Sin descanso adulto, nada se sostiene

Muchas veces, las vacaciones de los chicos aumentan el cansancio de los adultos.

- más demanda
- menos espacios propios
- más culpa
- menos pausas reales

No hay crianza posible sin adultos sostenidos.

A muchos adultos les es difícil descansar porque les cuesta:

- correrse del rol
- no estar disponibles todo el tiempo
- pedir ayuda
- poner límites a la demanda infantil
- autorizarse al descanso

**El mandato de “aprovechar las vacaciones”
suele jugar en contra.**



Qué es descanso real (y qué no)

Descansar no siempre es irse, dormir muchas horas o desconectar del todo. A veces nos basta con:

- 15 minutos sin demanda
- un momento de silencio
- hacer algo propio y significativo
- bajar la exigencia con uno mismo y los demás

Recomendaciones Calmavia:

SÍ

- Acordar turnos de cuidado.
- Tener momentos sin interrupciones.
- Bajar expectativas de disfrute constante.
- Pedir ayuda si hace falta.

NO

- estar siempre disponible
- no pedir relevo
- sostener todo solo/a
- sentirse culpable por descansar

Para reflexionar juntos

Cuando descansás

- tenemos más paciencia
- sostenemos mejor los límites
- no escalamos el conflicto
- el clima familiar se suaviza

Para pensar (sin culpa)

Tomarte una pausa no te vuelve menos disponible, egoísta o significa que no amás a tus hijos. Te vuelve más presente con vos, y con ellos.

Cuidarte también es una forma de cuidar.



Palabras Calmavia

Disfrutar las vacaciones en familia no te pide que hagas más, sino que sostengas mejor.
A los chicos y a vos.

Te deseo calma para bajar la exigencia y atesorar momentos reales.

Gracias por confiar en Calmavia.

Vivir en calma
www.calmavia.com.ar



Romina Tiritilli

Soy madre, psicóloga, escritora, docente y creadora de Calmavia.

Acompaño a personas y familias a recuperar el ritmo propio, entender sus ciclos y encontrar prácticas simples que mejoren el descanso y la vida cotidiana.

Trabajo desde una mirada integrativa y sistémica, con herramientas de neurociencias, apego, mindfulness y regulación emocional.

Después de más de diez años de profesión, sigo creyendo en lo mismo: los vínculos se transforman cuando bajamos el apuro, cuando el cuerpo respira y conectamos con la auto compasión y la gratitud.

Además de la clínica, desarrollo contenidos, talleres y programas online para quienes buscan una vida más amable, más descansada y consciente.



Vivir en calma

WWW.CALMAVIA.COM.AR