

EMPIEZAN LAS VACACIONES

¡A recargar baterías!

«Descanso significa represar: acopiar fuerzas, ideales, planes... En pocas palabras: cambiar de ocupación, para volver después –con nuevos bríos– al quehacer habitual.»

– San Josemaría en Surco (514)

¿Es bueno descansar?

Dios cuenta con nuestro trabajo ordinario, pero también nos espera en el **descanso**. Le agrada que **santifiquemos** el descanso, aprovechando el tiempo y pensando en los demás.

Consejos para descansar

- ★ Haz una lista de las cosas que te gustaría hacer durante el verano e intenta ponerles día y hora.
- ★ No pierdas la paz, reconoce tus límites pero también acuérdate de que eres hijo de Dios.
- ★ Establece tiempos sanos sin descuidar el trabajo.
- ★ Pide apoyo, no seas rígido ni perfeccionista.
- ★ Descansa de las pantallas y distractores.

«Luchad contra esa excesiva comprensión que cada uno tiene consigo mismo: ¡exigíos! A veces, pensamos demasiado en la salud; en el descanso, que no debe faltar, precisamente porque se necesita para volver al trabajo con renovadas fuerzas. Pero ese descanso –lo escribí hace ya tantos años– no es no hacer nada: es distraernos en actividades que exigen menos esfuerzo.»

Amigos de Dios, 62

Las vacaciones y el TRABAJO

El trabajo tenaz y constante no es malo para la salud. La carencia de relajación o una motivación equivocada es lo que en verdad nos daña. Así, las vacaciones son una gran **oportunidad** para recuperar fuerzas, pasar tiempo de calidad con la familia, y también para hacer oración con Dios.

Descansar es más que dormir

Puede ser:

- una caminata
- una meditación
- una conversación
- lectura
- oración
- escuchar música
- hacer deporte
- visitar un museo

Familia y amigos

El descanso puede ser una actividad compartida: no tendría sentido que llegara el fin de semana y uno se ocultara en su caparazón. Procura hacer agradable los días a quienes comparten contigo el tiempo de vacaciones.

Aprovecha para visitar a algún amigo o familiar que en tu rutina diaria no tienes tiempo de frecuentar.