



Vacaciones, con sentido

Las vacaciones ¿un derecho o un lujo?

Se acerca el verano y con ello las fechas de las vacaciones. ¿Todos y todas tenemos vacaciones? ¿En todos los países es del mismo modo?

Aunque resulta obvio, conviene recordar que para disponer de vacaciones hay que tener un trabajo o estar cursando unos estudios. Y como bien sabemos, una parte importante de la población ni tiene trabajo ni realiza estudios.

Por otro lado, la regulación de las vacaciones es muy diferente según los distintos países. Hay países en los que no se contempla el derecho a las vacaciones, otros en los que los días de vacaciones van en función del tiempo que se lleva trabajando. El número de días de vacaciones oscila entre países desde 4 días a 35 días, esto en aquellos que contemplan en sus leyes el derecho a las vacaciones.

Finalmente, no hay que olvidarse de la cantidad de empleo sumergido que existe en todo el mundo, en el cual no existen vacaciones.



Dicho lo anterior, para las personas que disfrutan de un trabajo o realizan unos estudios, las vacaciones son un derecho adquirido a lo largo de la histo-

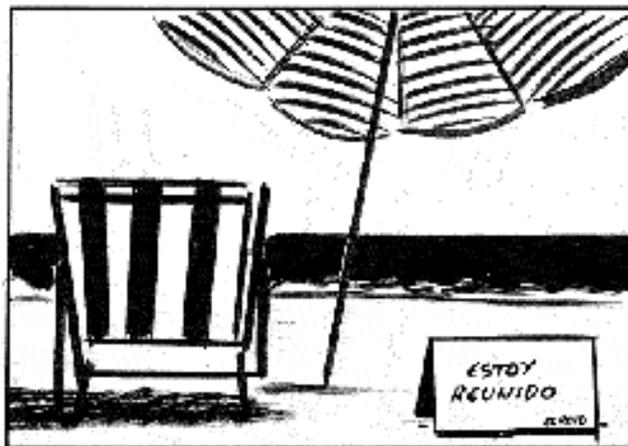
ria. Supone un periodo de descanso de una actividad que implica esfuerzo y desgaste. También significa dedicar el tiempo a tareas "no productivas".

Vacaciones para aprovecharlas

A diferencia del periodo laboral, en el que gran parte de nuestra jornada viene marcada por la dedicación al trabajo, en el periodo de vacaciones tenemos más capacidad de elección.

En nuestra sociedad, el turismo se ha convertido en una industria y nos bombardea en estas fechas con multitud de ofertas.

Como ya hemos comentado en algún mensaje enredado de veranos anteriores, habrá que establecer criterios de consumo responsable también a la hora de plantear nuestras vacaciones.



Las vacaciones son un tiempo especial para disfrutar de la familia y los amigos. Para disfrutar de la naturaleza, la lectura, el deporte, escuchar música...

También es un tiempo privilegiado para dedicar ratos a pensar, planificar, reflexionar... (algo que cada vez hace más falta).

También pueden ser un tiempo de voluntariado y de experiencias solidarias.

ALGUNAS PROPUESTAS PARA VACACIONES

Lo más probable es que para este verano no estés a tiempo de llevar a cabo estas iniciativas si no las tenías planteadas con anterioridad. Pero las proponemos para que empieces a pensar si te pueden interesar para el curso que viene, con más tiempo para formarte:

- **Acoge en tu hogar estas vacaciones a una niña o un niño que lo necesite.** En concreto, existen dos lugares en los que por distintos motivos, conviene a su población disfrutar de unas vacaciones fuera de la región: Chernóbil y el Sáhara. Existen diferentes entidades que se encargan de organizarlo:

- <http://asociacionchernobilekarteia.blogspot.com.es/>
- <http://vacaciones-en-paz.blogspot.com.es/>

Puedes abrir tu hogar en vacaciones y con ello contribuir a una vida mejor de niñas y niños que lo necesitan.



- **Participa en un Campo de Trabajo:** ten una experiencia de trabajo solidario durante las vacaciones. Aprovecha el tiempo de vacaciones para tener una experiencia de voluntariado, preferentemente con los más necesitados. Existen bastantes organizaciones que hacen propuestas de este estilo:

- **Itaka-Escolapios:** www.itakaescolapios.org
- **Adsis:** <http://fundacionadsisbizkaia.org/>

- **Aprovecha para tener unos días de retiro espiritual:** es un tiempo privilegiado para hacer una parada en nuestra rutina y dedicar unos días a crecer en espiritualidad.

- Trinitarias de Suesa: <http://www.monjasdesuesa.org/>
- Ignacianos: <http://www.espiritualidadignaciana.org/>
- Taizé: <http://www.taize.fr/es>
- Tipo yoga: <http://www.laperezosa.com/>



- También puede ser un buen momento para plantearte colaborar con alguna organización de cooperación para el desarrollo y poder tener alguna una experiencia solidaria.

- Coordinadora ONGD de Euskadi: <http://www.ongdeuskadi.org/es/colabora.php>

**Disfruta del tiempo de descanso con sencillez, tranquilidad, lentitud, sosiego...
Saboréalo con tranquilidad y consciente.**



Te proponemos para estas vacaciones:

- Date un paseo a solas por el monte, la playa o la ciudad.
- Prepara una comida en casa o en un merendero e invita a los amigos. Muestra a través de la comida el cariño.
- Vete una noche a contemplar las estrellas. Bien solo, bien acompañado. También puedes aprovechar para dormir haciendo vivac.
- Haz un día de ayuno (compensas las comidas del verano y supone una experiencia interesante).
- Lee aquellos libros, artículos,... que tienes pendientes.
- Aprovecha para ver aquellas películas, documentales que no has podido ver durante el curso.
- Abraza árboles, tumbate en la hierba, báñate en el río o en el mar...