

Aprovechar el tiempo en familia es clave:

# Estrategias para sobrevivir a los tacos del fin de semana del "18"

Si se llega a un punto de tensión máxima, el consejo es hacer una respiración de tres minutos y tratar de aceptar el momento.

TANIA HERRERA

Este 17 de septiembre se espera que solo desde la Ruta 5 Sur salgan 52.136 vehículos de Santiago, más del doble de lo que circula en un día normal. Así lo estableció el estudio Proyección Flujos Vehiculares, elaborado por la Escuela de Ingeniería Industrial de la U. Diego Portales. Los atochamientos que se esperan para el próximo feriado de Fiestas Patrias pueden causar no solo aburrimiento, sino mucha ansiedad tanto en los adultos como en los niños.

Si es que se sale a la hora *peak*, es esperable que uno se topará con altas congestiones. Por eso es importante preparar la mente y aceptar el momento, sin frustrarse o pelearse contra la situación. "En el Mindfulness hay una frase que dice: hay que tener la claridad para reconocer cuando una situación la puedo cambiar y cuando no la puedo cambiar. Si no puedo hacer nada, lo mejor es aceptar el momento. Lo único que puedo hacer es cambiar mi actitud", dice Rodrigo Brito, instructor de Mindfulness del Centro Umbrales.

Más que estar pendiente de llegar a un lugar, el psicólogo aconseja vivir el proceso con atención y tratar de disfrutarlo, aunque sea tedioso.

En el caso de encontrarse en un momento de mucho estrés o frustración al volante, Brito aconseja practicar una respiración de tres minutos. Primero, se identifican las emociones y pensamientos. Luego se toma contacto con el flujo de la respiración y después se siente la postura y las sensaciones corporales. Esto puede aliviar mucho el estrés, dice el psicólogo.

La música también puede ser un gran relajante tanto para niños y como para adultos. "Los adolescentes pueden compartir su música y los papás también. Por un momento cada miembro puede ser DJ para que todos conozcan sus intereses musicales", opina Isabel Huerta, psicóloga infantojuvenil de la U. del Desarrollo.

Durante el viaje, Ana María Osorio, ergónoma de la Mutual de Seguridad CChC, recomienda no poner la calefacción, porque produce letargo; abrir las ventanas de vez en cuando para hacer circular el aire y contar con un buen copiloto que pue-

da conversar. "No es bueno viajar solo por muchas horas", dice la profesional.

Por otro lado, es importante parar cada dos horas en un servicio para favorecer la irrigación, pasar al baño, y alimentarse con algo ligero, aconseja la ergónoma.

En el caso de las familias con niños, Soffa Lecaros, psicóloga infantil de la U. Gabriela Mistral, recomienda realizar juegos de adivinanzas y canciones e identificar elementos en el paisaje. "Que encuentren tipos de autos, o animales y formas que estén en la naturaleza".



**El peaje de Angostura** en la Ruta 5 Sur es uno de los puntos que concentran más atochamientos en los fines de semana largos.

PABLO MARDONES