

# familias educadoras

nº  
36

Las vacaciones de los niños están llamando a la puerta y el ambiente estival se respira en la calle.

Con este número de familias educadoras despedimos un curso que, esperamos, haya ido bien. Nosotros estamos satisfechos de haber compartido varios números de Familias Educadoras, a través de esta publicación sentimos que os acompañamos y crecemos juntos.

Os ofrecemos unas recomendaciones para disfrutar del verano y mantener las rutinas de forma que todos podamos disfrutar.

Gracias por estar ahí un curso más.

Noelia Soriano

## En este número

- **10 recomendaciones**  
para disfrutar de un  
verano en familia
- **Recortables**  
Una imagen, una  
viñeta, una idea, una  
frase...
- **Don Bosco en familia**  
Gracias



[familiaseducadoras@salesianos.edu](mailto:familiaseducadoras@salesianos.edu)

 fapasi

Por razones de índole gramatical, y a fin de facilitar la lectura, cuando se utilece en el texto el género masculino, será para referirse tanto a hombres como a mujeres, tal y como rige el idioma castellano.

# Desarrollo y Educación

## 10 recomendaciones para disfrutar de un verano en familia

### Creciendo juntos

Llega el momento de recoger los resultados de todo un curso y dar la bienvenida a la época de las vacaciones escolares.

El calor, el buen tiempo, poder aprovechar más el día por las horas de luz... hacen que se disfrute de una manera diferente.

Nuestros hijos e hijas tienen casi dos meses en los que las obligaciones de horario desaparecen, las rutinas se relajan y las alternativas de ocio son nuestras mejores aliadas.

Por el contexto económico en el que nos encontramos, las posibilidades de pensar en grandes proyectos se reducen para muchas familias, pero lo importante de este periodo estival es poder disfrutar, descansar y hacer actividades que durante el curso no podemos desarrollar.

A continuación os ofrecemos 10 consejos para entrar en un cambio de rutina y disfrutar de unas buenas vacaciones.



**Hay que establecer un horario.** Es muy necesario que se establezca una rutina de descanso, flexible pero que sea orientativa para ellos. No dejar que se acuesten muy tarde y no aprovechen al día siguiente.

**Respetar un horario de trabajo,** o unas jornadas en las que realizar las tareas escolares que nos han mandado en el colegio o que nosotros mismos podemos asignar. Los cuadernos de vacaciones suelen ofrecer actividades de repaso más lúdicas. También se puede repasar en el ordenador, pues hay múltiples páginas que ofrecen actividades interactivas.

Por ejemplo: <http://ntic.educacion.es/v5/web/ninos/>

Esta página es del ministerio y tiene actividades de las diferentes áreas.



**Deben implicarse en las tareas de la casa.** Estar de vacaciones no debe ser excusa para no participar en las actividades rutinarias del hogar. Es muy recomendable que tenga asignados trabajos que realizar que sean para "el bien común", es decir, su habitación es suya y su responsabilidad, pero hacer la compra, la limpieza, ordenar la ropa, etc... son cosas de las que se beneficia todo el mundo.



**Vacaciones con adolescentes.** Los hijos más mayores pueden que tengan obligaciones escolares si el curso no ha ido muy bien. En ese caso es necesario: fijar un horario de estudio y de trabajo. Saber bien cuáles son las tareas a realizar y el contenido del examen. Organizar la materia en los días marcados para estudiar. Apuntar en un lugar visible las fechas de exámenes, la planificación de estos meses y lo que se realizará cada día (esto puede parecer muy costoso, pero si concretamos bien, le ayudaremos mucho a la hora de cumplir).

## Tiempo limitado para: uso del ordenador, ver televisión y jugar con la videoconsola.

Marcar bien lo que es recomendable para cada día y cumplirlo. Todos sabemos que cuando realizan estas actividades los niños y adolescentes «molestan menos» pero un abuso de las mismas no es nada beneficiosa. Estamos encontrándonos ya con casos de adicción a estas tecnologías, con lo cual es bueno que se mantenga un control.



Para ampliar su actividad de juego en casa, es muy interesante utilizar juegos de mesa, juegos de montaje, puzzles, rompecabezas, etc... Una idea para trabajar la habilidad motriz es la papiroflexia. Aquí os dejo el enlace de un vídeo como ejemplo: <http://www.youtube.com/watch?v=qN-kqxSCMYA>



**Cuidar la dieta y estar bien hidratados.** La fruta de verano es muy rica y variada, poder experimentar con las ensaladas, comidas con verduras más elaboradas, pastas, etc... La alimentación basada en comida rápida, fritos, bocadillos... suele ser una alternativa para "momentos de excepción" pero no es bueno hacer de ello una costumbre en el verano. Una experiencia muy saludable es cocinar juntos, qué experimenten en la cocina. Os dejamos una página con muchas ideas: <http://www.pequerecetas.com/>



**Realizar actividades al aire libre.** Si es posible, es muy recomendable que los niños participen alguna semana del verano en campamentos o escuelas de verano. Otras alternativas que escogen las familias es ir al pueblo, al campo o a un apartamento. Estos lugares permiten que se esté mucho tiempo al aire libre. Si no es posible, es bueno salir, aunque sea al parque.... Estar fuera de casa y poder relacionarse con personas diferentes a las del núcleo familiar.



**Mantener las relaciones.** Es un buen momento para disfrutar con primos, juntarse con vecinos de edades similares o quedar con los amigos del cole, fuera del "formato escuela". Que el tiempo estival sirva para tener experiencias diferentes con diferentes personas.



**Dejar que estén con otros adultos de la familia o amigos.** Los tíos, abuelos, primos mayores que pueden responsabilizarse de ellos y planificar actividades distintas que no harían con los padres, o actividades que se hacen habitualmente acompañados por otros adultos. Esto favorece la autonomía y las habilidades sociales.

**Disfrutar y descansar.** Aprovechad al máximo para ambas cosas, pues un buen verano siempre es un recuerdo entrañable en la vida de cada persona.



---

## La lectura está de moda en verano.

Queremos remarcar que una de las actividades que no puede pasarse por alto es la posibilidad de leer un buen libro, o una selección de cuentos.

Para ello la lectura debe de ser comprometida: elegir juntos el libro pero comprometerse a leerlo.

Os indicamos algunas páginas de editoriales con lecturas recomendadas:

<http://www.edebe.es/publicaciones-generales/index.asp?idi=1>

<http://prensa.grupo-sm.com/2012/05/novedades-de-literatura-infantil-y-juvenil-sm-para-el-verano.html>





## RECORTABLES

### Una viñeta



Extraída de la Historia gráfica El País

### Un mensaje.

«El amor ahuyenta el miedo y, recíprocamente, el miedo ahuyenta el amor»

Aldous Huxley

### Tema de interés

#### Tratar a niños con altas capacidades

Un niño puede mostrar en una prueba aplicada una capacidad alta para el aprendizaje, pero es conveniente saber que el niño superdotado es aquel que presenta un nivel mayor al de una alta capacidad. Estos niños suelen encontrar dificultades en la escuela, pues aprenden de manera diferente y la atención que requieren es distinta. Muchos colegios están haciendo progresos en atender en base a las necesidades, pero los recursos suelen ser escasos. Siempre es recomendable la colaboración escuela y familia

### Una frase.

«Sin sonrisa no es posible demostrar amistad.» San Juan Bosco



## Don Bosco en familia

«Señor, hoy te damos gracias por Don Bosco. Gracias porque le concediste una fe grande, capaz de echar raíces en la tierra de los jóvenes.

Gracias porque pasó haciendo el bien. Gracias porque nos mostró la importancia del trabajo bien hecho, del esfuerzo compartido y de la responsabilidad.

Gracias porque nos enseñó a poner alegría En el trabajo, en casa, en la oración y en la vida. Gracias porque se hizo para todos y dedicó a los jóvenes todos los minutos de su vida.

Gracias porque colocó, junto a su corazón, a quienes estaban solos y sin familia, y siempre dio más a quien menos ha recibido.



Gracias porque unió fe, cultura y vida para formar personas comprometidas: honrados ciudadanos y buenos cristianos.

Gracias Señor, porque él nos ha trazado un camino que conduce al corazón de Dios, y porque nos invita a ser signos del amor de Dios.»