



Emociones



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

Es importante una buena distribución del tiempo para realizar múltiples actividades

Por fin llega el verano! Y con él la posibilidad de tener más tiempo para llevar a cabo todo aquello que no podemos hacer durante el curso por la gran cantidad de actividades que ocupan nuestra agenda profesional, personal y familiar. Estas son algunas de las recomendaciones para que tus vacaciones sean perfectas con tus hijos.

El verano, por tanto, rompe con ese ritmo tan elevado o estresante que vivimos y que crea un clima familiar que no siempre nos gusta o satisface. Así pues, es un buen momento

para cuidar la familia y, sobre todo, cuidar de los que más nos necesitan en nuestra casa, nuestros hijos.

Algunos de vosotros probablemente penséis que no podéis permitir os el salir de vacaciones. Pero eso no significa que no podáis tener unas felices vacaciones en familia. Vuestros hijos no necesitan un destino espectacular con un encanto especial. Vuestros hijos os necesitan a vosotros, no importa dónde ni cómo. Necesitan la atención, dedicación y tiempo de su familia. Eso es lo que más felices les puede hacer, proporcionarles buenos planes para hacer todos juntos.

Es recomendable planear las vacaciones en familia y cuando ya son algo más mayores, contar también con los hijos. Es interesante saber qué expectativas tiene cada uno para las vacaciones y tratar de cumplirlas, en la medida de lo posible, y, además de eso, es necesario planificar actividades que puedan interesar a todos y tener ganas de realizarlas, sin obligarles a hacer algo que no les atraiga. El tener claro qué vamos a hacer les da seguridad. Estos planes deben adecuarse a sus intereses, gustos, aficiones? y resultarles motivadores y divertidos. En definitiva, de lo que se trata es de disfrutar y pasarlo bien.

Es importante, también, que las vacaciones para ellos sean un periodo en el que corten con su ritmo habitual del curso e incluso, en cierta medida, hasta sus rutinas. El verano es para todos un momento más relajado o distendido. Pero esto no significa perder el tiempo. En ocasiones la relajación es tan grande que se llega a perder el orden. El ocio también tiene sus propias reglas. Es recomendable hacer un horario para distribuir el tiempo de manera que se pueda disfrutar de todo:

Tiempo para estar en familia: es momento para tratar de aumentar la comunicación. Aprovechar que se está más tiempo juntos para hablar, conocerse, ver cómo está cada uno, qué les preocupa, interesa? **Tiempo para las relaciones sociales:** es muy importante para ellos estar en contacto con otros niños y niñas. Por lo tanto, cuando pensemos en actividades para llevar a cabo durante el verano hay que procurar que puedan compartirlas con otros niños. **Tiempo para practicar alguna afición o deporte.** **Tiempo de estudio:** si durante el curso se han esforzado y conseguido buenos resultados es conveniente que el verano lo dediquen para actividades lúdicas que también pueden ser muy enriquecedoras. Eso sí, sin olvidar ciertas tareas, como la lectura, que se puede seguir trabajando, tratando de potenciarla desde el entretenimiento y el disfrute. Para ello, es importante dejarles que elijan lo que quieren leer (revista, cómic, libro, folleto?). Lo importante es que lean aquello que les resulte interesante y disfruten con ello. Por el contrario, si los resultados escolares no han sido muy positivos será necesario planificar un tiempo para repasar, pero sin olvidar nunca que el ocio y el descanso son necesarios. No es recomendable privarles de ello como castigo por su falta de esfuerzo ya que no por ello van a conseguir mejores notas, las conseguirán estudiando, pero no dejando de descansar o disfrutar. **Tiempo para la televisión:** no es necesario prohibirla. La televisión también es educativa y puede ayudar a descansar y entretener. Por tanto, no debemos desaprovechar esta herramienta. Lo importante es el control del uso. Es interesante delimitar el tiempo, lo que ven, estar con ellos? **Tiempo para descansar y dormir:** los niños en verano también necesitan dormir entre 10 y 12 horas por eso es aconsejable

tratar de seguir un orden en el sueño, aunque probablemente no sea el mismo que durante el curso, sí hay que guardar un orden. Se suele pecar mucho de trasnochar y luego por la mañana no se aprovecha el día o están muy cansados.

La combinación de todos estos aspectos puede ayudarnos a tener un divertido, relajado y feliz verano familiar sin necesidad, para lograrlo, de demasiados recursos económicos.

Al fin y al cabo, no debemos olvidar que el mejor regalo que se le puede dejar a los hijos son los buenos recuerdos ¡dejadles, por tanto, unos buenos recuerdos de este verano en familia!

EXPERTO:
María Campo Martínez
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.