

10 claus per aprofitar l'estiu en família

Horaris difícils de
compatibilitzar, distàncies
llargues, excés de feina... Prou!
L'estiu ofereix a les famílies
l'oportunitat de fer plans junts i
aprofitar aquest temps per
conèixer-se i tractar-se més,
però, com ocupar el temps
lliure?

01/07/2019

1. Flexibilitat dins d'un ordre:

Encara que estiguem de vacances, és important no perdre del tot els hàbits adquirits durant l'hivern. Per això, estableix un horari, però amb flexibilitat i marge: estem en una nova situació, en un altre context.

2. Fer activitats en família: Tot i que cada un tindrà els seus gustos i els seus plans, és important trobar temps per a fer coses tots junts: cuinar, passejar, anar en bici, fer excursions, visitar la nostra ciutat...

3. Gràtitud: L'ambient relaxat de l'estiu és perfecte per impulsar l'agraïment, que de vegades amb les presses resta una mica en l'oblit. Saber donar les gràcies als altres pels detalls, pels plans o per haver-ho passat bé junts.

4. Gaudir de petites coses: El pla perfecte no ha de ser car o extravagant. Cal ensenyar des de nens a gaudir amb les coses petites

com, per exemple, veure una posta de sol, prendre un gelat, etc.

5. Obrir-se als altres: Estar tot el dia amb nosaltres mateixos pot resultar poc enriquidor. L'estiu és l'època perfecta per obrir-nos als altres: avança't convidant els amics a casa i ensenya als fills a fer el mateix.

6. Activitats culturals: Educar el gust dels més petits no té per què ser avorrit si es tria i es prepara bé: estudia les possibilitats culturals de la teva zona i visiteu alguns museus, monuments o exposicions.

7. Temps per llegir: La lectura és un viatge gratuït que alimenta les neurones de grans i petits: novel·les d'aventures, biografies, contes... Busca una biblioteca propera i a triar!

8. Visitar familiars i persones necessitades: Durant el curs, bé per temps o per distàncies, de vegades és

difícil visitar la família: avis, cosins, oncles... A més, també poden fer-se visites a persones malaltes o més necessitades.

9. Idiomes: Deixa de banda els formats més acadèmics i acostuma tota la família a veure sèries o pel·lícules en versió original, a veure qui entén abans!

10. Donar gràcies a Déu per passar-ho bé i estar junts.

Més sobre família a: Sèrie de textos sobre l'educació en la família

pdf | document generat
automàticament des de [https://
dev.opusdei.org/ca-es/article/10-claus-
per-aprofitar-lestiu-en-familia/](https://dev.opusdei.org/ca-es/article/10-claus-per-aprofitar-lestiu-en-familia/)
(09/08/2025)