

opusdei.org

10 claves para aprovechar el verano en familia

Horarios difíciles de compatibilizar, distancias largas, exceso de trabajo... ¡Stop! El verano ofrece a las familias la oportunidad de hacer planes juntos y aprovechar para conocerse y tratarse más, pero ¿qué hacer con tanto tiempo libre?

11/07/2017

Gloria Gratacós, directora del Área de Educación del Centro Universitario Villanueva, experta en educación y madre de varios hijos, sugiere 10 claves para aprovechar mejor el verano en familia.

1. Flexibilidad dentro de un orden:

Aunque estemos de vacaciones, es importante no perder del todo los hábitos adquiridos durante el invierno. Para eso, establece un horario, pero con flexibilidad y margen: estamos en una nueva situación, en otro contexto.

2. Hacer actividades en familia:

Aunque cada uno tendrá sus gustos y sus planes, es importante encontrar tiempo para hacer cosas todos juntos: cocinar, pasear, ir en bici, hacer excursiones, visitar nuestra ciudad...

3. Gratitud: el ambiente relajado del verano es perfecto para impulsar el agradecimiento, que a veces con las prisas queda un poco en el olvido.

Saber dar las gracias a los demás por los detalles, por los planes o por haberlo pasado bien juntos.

4. Disfrutar de pequeñas cosas : El plan perfecto no tiene por qué ser caro o extravagante. Hay que enseñar desde niños a disfrutar con las cosas pequeñas como, por ejemplo, ver una puesta de sol, tomar un helado, etc.

5. Abrirse a los demás: Estar todo el día nosotros con nosotros mismos puede resultar poco enriquecedor. El verano es la época perfecta para abrirnos a los demás: ve por delante invitando a tus amigos a casa y enseña a tus hijos a hacer lo mismo.

6. Actividades culturales: Educar el gusto de los más pequeños no tiene por qué ser aburrido si se elige y se prepara bien: estudia las posibilidades culturales de tu zona y visita algunos museos, monumentos o exposiciones.

La psicóloga peruana y especialista en pantallas, Andrea Ladrón de Guevara, entrega **consejos y recomendaciones para acompañar a los niños y adolescentes en el uso de las pantallas este verano.**

7. Tiempo para leer: La lectura es un viaje gratis que alimenta las neuronas de grandes y pequeños: novelas de aventuras, biografías, cuentos... Busca una biblioteca cercana y ¡a elegir!

8. Visitar a los demás : Durante el curso, bien por tiempo o por distancias, a veces es difícil visitar a la familia: abuelos, primos, tíos... Además, también pueden hacerse visitas a personas enfermas o más necesitadas.

9. Idiomas: Deja de lado los formatos más académicos y acostumbra a toda la familia a ver series o películas en versión original, ¡a ver quién entiende antes!

10. Dar gracias a Dios por pasarlo bien y estar juntos.

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
dev.opusdei.org/es-cl/article/10-claves-
para-aprovechar-el-verano-en-familia/](https://dev.opusdei.org/es-cl/article/10-claves-para-aprovechar-el-verano-en-familia/)
(05/08/2025)