

familias educadoras

nº
45

Las vacaciones de verano ya han llegado para los más jóvenes de la casa. Por delante hay dos meses de tiempo libre al que dotar de contenido.

En este número de Familias Educadoras os ofrecemos 10 claves a tener en cuenta en estas semanas de vacaciones, donde hay que reformular las rutinas, implicar a los hijos en las responsabilidades familiares, no perder ritmo escolar... y que quede tiempo para disfrutar en familia.

Con esta publicación cerramos un curso que esperamos haya sido enriquecedor, que hayáis podido ver como vuestros hijos han crecido y poco a poco se van haciendo mayores.

Seguir trabajando desde un espíritu salesiano bajo la batuta de Jesús, es lo que nos lleva a querer acompañar vuestra labor, pues la familia es el espacio privilegiado para cada niño.

Feliz Verano.

Noelia Soriano

En este número

- **10 claves para aprovechar el verano**
Dos meses diferentes
- **Recortables**
Un mensaje, una viñeta, curiosidades...
- **Don Bosco en familia**
Educar en la Fe y la cultura



familiaseducadoras@salesianos.edu

 fapasi

Por razones de índole gramatical, y a fin de facilitar la lectura, cuando se utilice 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 CLAVES PARA APROVECHAR EL VERANO



Ha llegado el verano, el tiempo estival lo marcan las vacaciones de miles de escolares. Es un momento de alegría para ellos y de descanso. Muchas familias ya están poniendo en práctica su «plan del verano» para que sus hijos puedan estar cuidados y disfrutando de estos días.

En esta semana, los colegios están con la entrega de los resultados del curso y, los más mayores, preparando los exámenes extraordinarios (pues se han adelantado al mes de julio en la Comunidad Valenciana). Es momento de hacer balance y de plantear los dos meses que quedan por delante.

Os proponemos 10 claves sencillas para no perder de vista en estas vacaciones y poder sacarles el mayor partido en familia.

1. Nuevas rutinas para el día a día. Aunque en estos días podemos ser flexibles, hay que establecer unos horarios a cumplir (aunque estén de vacaciones). Tener una rutina da seguridad a los niños y ayuda a que los padres puedan distribuir el tiempo de manera equilibrada. Importante mantener: horas razonables para irse a dormir, un horario de comidas estable, tiempo de ayuda en casa y tiempo de trabajo personal.

2. Muchos niños y niñas comen durante el curso en el comedor escolar. Ahora es necesario que se **mantenga una dieta equilibrada**, administrando adecuadamente la comida rápida, los refrescos, helados, etc... porque «una vez al año, no hace daño» pero no puede convertirse en una rutina. Implicarles en la cocina, que nos ayuden a cocinar o preparar una receta sencilla, son actividades que educativas que disfrutan mucho.



3. Tiempo de ayuda en casa. Muchos niños tienen vacaciones y sus padres o abuelos pierden el derecho de descanso. Tanto los más pequeños como los adolescentes de la casa, deben responsabilizarse de distintas tareas: en un primer momento de su habitación y sus cosas; en un segundo momento de tareas comunes de la familia.

4. Ofrecer experiencias diferentes. Siempre que se pueda, hay que valorar la posibilidad de tener diferentes experiencias de Tiempo Libre. Hay Escuelas de Verano y Campamentos que ofrecen actividades distintas al aire libre. Si eso no es posible, aprovechando el buen tiempo, disfrutad de espacios verdes de la ciudad, la piscina o la playa. Aprovechar al máximo para programar estas actividades en algún momento de la semana.

5. La lectura de verano. En los colegios suelen ofrecer lecturas recomendadas para el tiempo de vacaciones. Cuando compremos un libro o lo pidamos, hay que hacerles partícipes, debe ser algo que (si se puede) elijan hacer. Los e-book son una opción muy cómoda para la lectura, pero recomendamos que «el libro» como objeto tiene mucho más valor. Si se puede, optar por la manipulación del libro frente a la lectura en la tablet.

6. ¿Televisión? Suele convertirse en un buen aliado para las familias pero no puede ser «la niñera». Ver la televisión un rato durante el día no es algo negativo, estar «pegado» a la televisión y/o tablet con películas, vídeos, series... no es recomendable. Los adultos somos los que administramos su uso.



7. Aprender a entretenerse. El entretenimiento se ha convertido en actividades de consumo. El «sano aburrimiento» hace que muchos niños y niñas despierten su creatividad. Es momento de aprovechar aquellos juguetes, juegos, materiales... que tienen y que despiertan el ingenio. Hay que ser firmes y poner límite a «lo tecnológico», no es necesario eliminarlo pero sí limitarlo. Para que descubran otras alternativas de juego los adultos debemos ser los que marquemos algunas normas. Muchos chicos y chicas prefieren estar enganchados a Internet mediante el móvil o el ordenador, frente a juegos de construcción o creación.

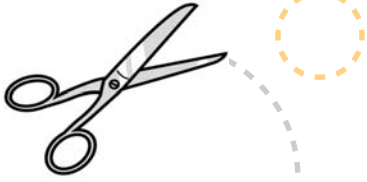
8. Hacer deporte. Hay que animarles a jugar, hacer deporte, moverse... no podemos plantear un verano sedentario que no ponga en marcha al cuerpo y se canalice la energía. Cuando salgamos a realizar actividades deportivas, hay que tener en cuenta la **hidratación** y la **protección** frente al sol.

9. Tareas escolares. Hemos recogido los resultados del año o los vamos a tener en breve ¿qué hacemos?

- Los buenos resultados hay que reconocerlos, pero no pueden ser «carta blanca» para el verano.
- Si hay materias que están más flojas, además de las recomendaciones (cuadernos de vacaciones), trabajar esa materia en concreto para ponerla al día.
- Los niños y adolescentes deben tener un tiempo de estudio y de trabajo diario.
- Se puede establecer un tiempo de descanso, sin tareas, pero que no exceda de dos o tres semanas.
- El trabajo de verano es para ellos, no para los padres o hermanos mayores.

10. Disfrutar en familia. Es la clave que más me gusta de todas... pensar en ese tiempo diferente al del resto del año donde poder estar en familia, favorecer la comunicación y conocerse mejor. Realizar actividades conjuntas, hacer planes entre todos y disfrutar del tiempo juntos.





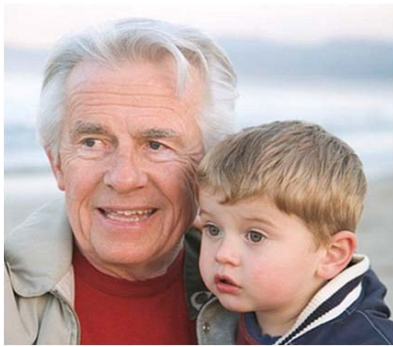
RECORTABLES

«Para ser bueno basta practicar tres cosas y todo te resultará a pedir de boca. ¿Cuáles son estas tres cosas?: Alegría, estudio y piedad».

Don Bosco.(VII, 494)



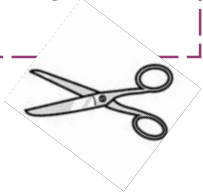
Relaciones con beneficios para todos: el cuidado de los nietos por parte de los abuelos.



Un estudio realizado por investigadores de la Universidad Pompeu Fabra de Barcelona y el Centro Wittgenstein de Australia, nos corroboran que la relación entre abuelos y nietos, el cuidado de los nietos y pasar tiempo juntos es muy beneficioso para las dos generaciones.

La falta de políticas familiares, nuestra cultura y la realidad económica actual, ha producido que los abuelos sean una pieza fundamental del día a día de una familia.

Demasiado tiempo de cuidado no es recomendable y siempre se plantea que es mejor pasar tiempo de calidad, con actividades y conversaciones.



Don Bosco en familia

Educar en la Fe y la cultura

El mayor cuidado de mi madre fue instruir a sus hijos en la religión, enseñarles a obedecer y tenerlos ocupados en trabajos compatibles con su edad.

Era yo muy pequeño, y ella misma me enseñaba a rezar. Cuando yo fui capaz de unirme a mis hermanos, me ponía con ellos de rodillas por la mañana y por la noche y, todos juntos, rezábamos las oraciones y la tercera parte del rosario. Recuerdo que ella me preparó para mi primera confesión: me acompañó a la iglesia, se confesó antes que yo, me recomendó al confesor y después me ayudó a dar gracias.

Siguió ayudándome hasta que me juzgó capaz de hacerlo dignamente yo solo. Así llegué a los nueve años. Quería mi madre enviarme a la escuela, pero le asustaba la distancia, ya que estábamos a cinco kilómetros del pueblo de Castelnuovo.

Mi hermano Antonio se oponía que fuera a la escuela. Se arbitró una solución: durante el invierno iría a clase a Capriglio, pueblecito próximo donde aprendí a leer y a escribir. Mi maestro era un sacerdote muy piadoso que se llamaba José Lacqua; fue muy amable conmigo y puso mucho interés en mi instrucción y, sobre todo, en mi educación cristiana. Durante el verano contentaría a mi hermano trabajando en el campo.