

opusdei.org

Ocho 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?

13/07/2025

Gloria Gratacós, experta en educación y madre de varios hijos, sugiere ocho 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 y salidas culturales

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... 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 visitad algunos museos, monumentos o exposiciones.

Te puede interesar: Artículo en dos entregas, en los que se abordan algunas cuestiones en torno a la fatiga y el descanso: 'Sine sole sileo': cansancio y descanso (I) y El alma baila: cansancio y descanso (II).

3. Dar gracias a Dios y a los demás

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.

Dar gracias a Dios por pasarlo bien y estar juntos, descubriendo maneras sencillas de cuidar la piedad de los hijos, la asistencia a la santa Misa y la recepción de otros sacramentos.

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.

Puedes descargar esta imagen en alta resolución aquí.

6. 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!

7. Visitar a familiares y personas necesitadas

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.

8. Aprender 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!

Artículo publicado originalmente en 2017.

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
opusdei.org/es-hn/article/10-claves-
para-aprovechar-el-verano-en-familia/](https://opusdei.org/es-hn/article/10-claves-para-aprovechar-el-verano-en-familia/)
(20/01/2026)