

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?

23/07/2023

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

visidad 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 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.

8. 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-mx/article/10-claves-para-aprovechar-el-verano-en-familia/> (11/04/2026)