

opusdei.org

# **10 modi per utilizzare bene l'estate in famiglia**

Orari pressoché intollerabili, lunghe distanze, eccesso di lavoro... Stop! L'estate offre alle famiglie l'opportunità di fare dei programmi insieme e di approfittarne per conoscersi meglio e frequentarsi di più; ma che fare con tanto tempo libero a disposizione?

01/08/2022

**1. Flessibilità, ma rispettando un certo ordine.** Anche se siamo in vacanza, è importante non perdere del tutto le abitudini acquisite durante l'inverno. Perciò bisogna stabilire un orario, pur con una certa flessibilità e adeguati margini: siamo in una nuova situazione, in un contesto diverso.

**2. Fare delle attività in famiglia.** Anche se ciascuno avrà propri gusti e programmi personali, è importante trovare il tempo per fare tutti insieme alcune cose: cucinare, passeggiare, andare in bicicletta, fare gite, visitare la nostra città, ecc.

**3. Gratitudine.** Il clima disteso dell'estate è adattissimo a favorire la gratitudine, che a volte per la fretta rimane un po' dimenticata. Saper ringraziare gli altri per un gesto gentile, per i progetti o per aver fatto piacevolmente qualche cosa insieme.

**4. Godere di piccole cose.** Il programma perfetto non ha ragione di essere costoso o stravagante. Dobbiamo insegnare fin da bambini a godere di piccole cose come, per esempio, vedere un tramonto, prendere un gelato, ecc.

**5. Aprirsi agli altri.** Stare tutto il giorno noi con noi stessi a lungo andare può non arricchire più di tanto. L'estate è il periodo perfetto per aprirci agli altri: prendi l'iniziativa invitando i tuoi amici a casa e insegna ai tuoi figli a fare lo stesso.

**6. Attività culturali.** Educare il gusto dei più piccoli non ha motivo di essere una cosa noiosa se si fanno buone scelte e si preparano bene: studia le occasioni culturali della tua zona e visitate alcuni musei, monumenti o mostre.

**7. Tempo per leggere.** La lettura è un viaggio gratuito che nutre i

neuroni di grandi e piccini: romanzi di avventure, biografie, racconti... Cerca una biblioteca vicino casa e... a leggere!

**8. Far visita agli altri.** Durante l'anno, sia per il poco tempo che per le distanze, a volte è difficile far visita ai familiari: nonni, cugini, zii... Inoltre, si può far visita a qualche persona malata o più bisognosa.

**9. Lingue straniere.** Metti da parte i formati più accademici e abitua l'intera famiglia a vedere alcuni film in versione originale; vediamo chi capisce prima!

**10. Rendere grazie a Dio perché stiamo bene e siamo tutti insieme.**

---

Gloria Gratacós, direttrice dell'Area Educazione del Centro Universitario Villanueva, esperta di educazione e

madre di vari figli, suggerisce 10 modi per utilizzare al meglio l'estate in famiglia.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/10-modi-per-  
utilizzare-bene-lestate-in-famiglia/](https://opusdei.org/it/article/10-modi-per-utilizzare-bene-lestate-in-famiglia/)  
(17/03/2026)