

# **10 chaves para aproveitar o Verão em família**

Horários difíceis de  
compatibilizar, distâncias  
grandes, excesso de trabalho...  
Stop! O verão oferece às  
famílias a oportunidade de  
fazer planos conjuntamente e  
aproveitar para se conhecerem  
e conviverem mais; mas que  
fazer com tanto tempo livre?

07/08/2013

Gloria Gratacós, diretora da Área de Educação do Centro Universitário Villanueva, perita em educação e mãe de 7 filhos, sugere 10 chaves para aproveitar melhor o verão em família.

**1. Flexibilidade dentro de uma determinada ordem :** Embora estejamos de férias, é importante não perder de todo os bons hábitos adquiridos durante o inverno. Para isso, estabelece um horário, mas com flexibilidade e margem de manobra: estamos numa nova situação, noutra contexto.

**2. Fazer atividades em família:** pese embora cada um ter os seus gostos e planos, é importante encontrar tempo para fazer coisas todos juntos: cozinhar, passear, andar de bicicleta, fazer excursões, visitar a nossa cidade...

**3. Gratidão:** o ambiente relaxado do verão é perfeito para impulsionar o

agradecimento, que por vezes com as pressas fica um pouco no esquecimento. Saber agradecer aos outros pelos detalhes, pelos planos ou por se terem divertido juntos.

**4. Desfrutar de pequenas coisas :** O plano de férias perfeito não tem por que ser caro ou extravagante. Há que ensinar, desde crianças, a desfrutar com as pequenas coisas como, por exemplo, ver um pôr-do-sol, comer um gelado, etc.

**5. Abrir-se aos outros:** Estar todo o dia cada um consigo próprio pode resultar pouco enriquecedor. O verão é a época perfeita para nos abirmos aos outros. Convida os teus amigos para a tua casa e ensina os teus filhos a fazerem o mesmo.

**6. Atividades culturais:** Educar o gosto dos mais pequenos não tem por que ser aborrecido se se escolher e preparar bem. Estuda as possibilidades culturais da tua zona e

visitem alguns museus, monumentos ou exposições.

**7. Tempo para ler:** A leitura é uma viagem grátis que alimenta os neurónios de grandes e de pequenos: livros de aventuras, biografias, contos... Procura uma biblioteca próxima e toca a escolher!

**8. Visitar os outros :** Durante o ano, quer por falta de tempo quer pelas distâncias, por vezes é difícil visitar a família: avós, primos, tios... Além disso, também se podem fazer visitas a pessoas doentes ou mais necessitadas.

**9. Idiomas:** Deixa de lado os formatos mais académicos e acostuma toda a família a ver séries ou filmes em versão original, a ver quem percebe primeiro!

**10. Dar graças a Deus por nos divertirmos e estarmos juntos.**

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/10-chaves-  
para-aproveitar-o-verao-em-familia/](https://opusdei.org/pt-pt/article/10-chaves-para-aproveitar-o-verao-em-familia/)  
(13/01/2026)