

opusdei.org

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/)
(31/03/2025)