

Actividades de ocio en verano ¡Te lo recomendamos!



Durante este mes la web *Familia y Salud* quiere dedicar una especial atención al verano en familia.

Para los niños, el tiempo de verano es un periodo libre de los quehaceres escolares. Dos meses y medio por delante para desconectar y seguir aprendiendo. Para los padres es a veces un momento complicado que requiere conciliar la vida familiar y laboral. Los padres que trabajan fuera de casa necesitan reorganizar el tiempo y la atención de los niños, sobre todo cuando son pequeños (ludotecas, guarderías abiertas en julio y agosto, junto a los tan socorridos abuelos y niñeras).

Por ello, os recomendamos que este tiempo sea dedicado a hacer actividades interesantes que a los niños les motiven y les gusten como: actividades musicales, artísticas, campamentos, actividades deportivas, hasta tiempo para estar tranquilos escuchando música, leyendo o jugando un juego con la familia y amigos. Estas habilidades permiten que los niños vayan madurando y practicando habilidades sociales. Se trata de que los niños sigan aprendiendo de forma divertida.

También viene bien dedicar un periodo de tiempo, con preferencia por la mañana, antes de salir, o después de comer, para repasar y no olvidar los contenidos trabajados durante el curso con cualquier libro de vacaciones, de refuerzo o ejercicios del libro de ese año. Los que sacaron malas notas deberán realizar la tarea pero a otro ritmo, con horarios más flexibles y de la forma más entretenida posible, alternando actividades lúdicas y trabajo escolar, siguiendo las indicaciones del profesor.

MÚSICA

Es una actividad lúdica que para los niños actúa como relajante y calmante. También puede ayudar con la memorización y mejorar la atención. Hay distintas formas de conseguir que tus hijos participen en actividades musicales en su tiempo libre. En casa, permite que tus niños escuchen música mientras hacen la tarea o se relajan. Puedes aprovechar el verano, si realmente es su deseo para inscribir a tu hijo a actividades de música o a un grupo de música, donde cantar o tocar un instrumento con otros niños. También puedes llevar a tu hijo a

conciertos apropiados para su edad.

ARTE

En los niños pequeños el arte puede contribuir a estimular y desarrollar la imaginación del niño y perfeccionar las habilidades creativas y cognitivas. En los más mayores puede fortalecer el pensamiento crítico y las habilidades de resolución de cuestiones que ayudan al éxito escolar. Los niños pueden participar del arte de varias formas, incluyendo la creación de proyectos de arte en casa. Puedes exponer a tus hijos al arte llevándolos a una galería de arte o a un museo. Busca una clase de arte o un campamento donde se fomente el arte para que asista.

LECTURA

Es interesante dedicar el verano para intensificar o descubrir el [placer por la lectura](#). Es un estupendo método para mejorar el aprendizaje, desarrollo y maduración del niño, así como también para mejorar la dinámica de las relaciones familiares (ver otros enlaces sobre fomento de la lectura en la sección de Noticias sobre [Lectura](#) en de nuestra web)

Os recomendamos que visitéis nuestra sección de [RECURSOS: Cuentos y libros](#) donde encontraréis libros según edad y temática.

IDIOMAS

Es una opción educativa excelente para aprovechar el verano, que además le servirá como nueva experiencia, conocer gente, divertirse y aprender idiomas. Puedes mandar a tu hijo al extranjero o a un campamento bilingüe. A modo de ejemplo, en la página web de la [Oficina Joven de la Comunidad de Madrid -TIVE-](#) encontraréis información sobre cursos en el extranjero, así como de otras cuestiones de interés juvenil.

DEPORTE

[Los deportes promueven la salud](#), enseñan habilidades importantes de la vida y aumentan la confianza en uno mismo. Existe la posibilidad de practicar un deporte de equipo, como el baloncesto, el fútbol o el béisbol. También puedes encontrar un lugar donde le enseñen golf, tenis, artes marciales, etc. Aunque te sugerimos que dejes que tu hijo tome la decisión de elegir el deporte que quiere practicar. Si tu hijo no está interesado en cualquiera de los anteriores, todavía puede hacer algo de deporte en familia, como jugar a los bolos, patinar, nadar o dar un paseo a pie o en bicicleta.

NATURALEZA

Hacer que los niños estén al aire libre puede mantenerlos en forma y reducir el estrés. Puedes apuntarlo a un campamento en plena naturaleza. O bien, puedes hacer actividades en la naturaleza en familia, como la pesca, ir de excursión, visitar los parques, ir en canoa a un lago o un río, o buscar una granja en la zona para visitar. Aunque hay que hacerlo de forma segura con protección solar, vestimenta adecuada y seguridad en las actividades acuáticas y terrestres.

Entre los campamentos puedes elegirlos con distintas temáticas (deportes, inglés, música, etc.) con el fin de que puedan desarrollar habilidades que quizá durante el curso no se han podido practicar.

VIAJAR

Es típico que las familias destinen una o dos semanas de sus vacaciones a viajar. Se puede aprovechar para hacer alguna visita cultural, a un parque temático o al zoo. Aunque siempre los debes preparar. [Viajar con niños](#) puede plantear problemas si no cuentas con determinadas situaciones que se pueden presentar. En nuestro artículo "Viajando con niños" encontrarás consejos importantes que te ayudarán a planificar y tener un buen viaje.

Muchas asociaciones, ayuntamientos y ciudades en España ofrecen una amplia oferta lúdica y cultural de actividades para el verano. La oferta suele ser variada. A la hora de elegir hay que tener en cuenta la edad, el entorno, las motivaciones de cada niño y el dinero que estamos dispuestos a gastar. En un artículo publicado recientemente en nuestra web hemos seleccionado algunos ejemplos de actividades y páginas webs que recogen información [para realizar en familia](#).

*"Aprovechad este momento para compartir un poco más de tiempo con vuestros hijos" "El mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día." **O. A. Battista***

[Marta E. Vázquez Fernández](#)

[Equipo Editorial Familia y Salud](#)

Fecha de publicación: 19-06-2014
