

AYUDEMOS A LAS FAMILIAS A DISFRUTAR DEL VERANO.

Los niños —y las familias— se benefician de un verano que tenga equilibrio entre actividades y momentos en los que no hacen nada.

El verano puede ser una época estresante para las familias, ya que los padres deben inventar qué hacer en las vacaciones escolares y los hijos se las ingenian para hacer algo con su tiempo libre. He aquí algunos consejos que los padres pueden compartir con sus hijos al iniciarse una temporada divertida, y en ocasiones difícil.

Las pantallas ayudan, pero también pueden perjudicar

Seamos realistas: Los teléfonos inteligentes, las tabletas y los sistemas de juego pueden ser estupendos para mantener a los niños ocupados y entretenidos, sobre todo cuando termina el colegio en verano. Pero los estudios demuestran que los niños pasan casi 8 horas al día con los aparatos electrónicos y menos de 6 horas a la semana al aire libre. **Animen a los padres a buscar formas de ayudar a sus hijos a desconectarse de vez en cuando.**

No es necesario planificar cada minuto

En realidad, que los niños se aburran tiene sus ventajas: El tiempo no estructurado es una oportunidad para que los niños desarrollen su independencia e imaginación, dándoles espacio para ser creativos, resolver problemas y buscar actividades que les gusten. **Expliquen a los padres las ventajas del aburrimiento y que no pasa nada por dejar que sus hijos se aburran de vez en cuando.**



Encuentren actividades para pasar tiempo juntos y por separado

Además de ayudar a los padres a descubrir qué les interesa y preocupa a sus hijos, las ideas abiertas e impulsadas por los niños pueden ayudarles a aprender sobre sí mismos. **Pregunten a los padres sobre la organización de eventos sin pantallas que sean buenos para el bienestar de todos**, como reuniones de amigos y familiares o actos comunitarios gratuitos.

Utilicen los materiales para las actividades de Mi Colección de Insignias de Verano

Diseñado para ofrecer actividades al aire libre sin pantallas, *Mi Colección de Insignias de Verano* ofrece a padres e hijos formas de conectarse y planificar actividades divertidas, además de dejar espacio para actividades guiadas por los niños. **Compartan los materiales y ayuden a los padres a empezar**

Si tienen previstas clases o actividades de verano, asegúrense de compartirlas también con los padres para que puedan aprovechar al máximo los servicios y contactos que ofrece su organización. ¡Incluso podrían planificar una actividad especial de *Mi Colección de Insignias de Verano* para inaugurar la temporada!