

Consejos para disfrutar con los niños unas vacaciones en familia

Durante las vacaciones, disponemos de numerosas alternativas para sacar el máximo partido a nuestro tiempo libre, tanto dentro como fuera de casa podemos organizar actividades interesantes y divertidas para toda la familia.

Con ello no sólo conseguiremos pasar un rato agradable sino proporcionar a nuestros hijos un sinfín de nuevos aprendizajes. Estimulando sus sentidos a la vez que su cerebro se desarrolla activamente. A través de la práctica, de la experimentación y del juego el niño aprende y consolida firmemente sus habilidades y destrezas, se siente capaz, se muestra activo, está motivado y con energía, comienza a tomar conciencia de sí mismo y fortalece su autoestima.

Actividades fuera de casa:

- Realizar paseos especiales con actividades que les puedan resultar interesantes a los niños, rutas por el río, playa o montaña, puntos de interés de nuestra ciudad, podemos incluir elementos como bicicletas, patines, patinetes.

Es importante que el niño participe activamente en los preparativos de las actividades que se van a realizar ya que con ello le enseñamos a “pensar” a ir más allá.

Plantaremos la actividad de manera que sea el niño quien tenga que organizar y preparar todo aquello que necesitaremos llevar en la salida, que responda a preguntas tales como: ¿Qué debo llevar en la mochila?, ¿Qué voy a necesitar?, ¿Por qué lugares pasaremos?, ¿Qué ropa sería la más adecuada?, ¿Cuánto tiempo ocuparemos?, etc. Con ello estamos ayudando al niño desarrollar sus capacidades ejecutivas que le van a permitir en un futuro adaptarse a situaciones novedosas, mejorar el razonamiento y ser capaz de anticipar y tomar decisiones



- Planear una visita a los museos infantiles de la ciudad o que puedan ser del interés de los niños, (ciencia, historia, animales, del cómic, pintura, etc.). Organizar una visita al zoológico o a un planetario es una idea que les encantará a los más pequeños.



Estas actividades resultan idóneas para trabajar la atención y la memoria de los más pequeños. No sólo nos fijaremos y prestaremos atención a todo aquello que nos parezca interesante, sino que intentaremos recordar después de la visita todo lo que hemos aprendido. Por ejemplo a modo de juego si vamos a visitar o acudir a algún evento relacionado con animales, podemos pedir a los niños que elijan uno de ellos y que apunten en una libreta toda la información que encuentren sobre él, “ hoy vas a aprender todo sobre tu animal favorito” también agrupándolos por categorías aumentaremos la dificultad, animales de la selva, del mar, mamíferos, peces, aves. Los más pequeños también

pueden participar utilizando clasificaciones más sencillas tales como, animales grandes o pequeños, con plumas sin plumas, etc. Al concluir la visita toda la familia comentará lo que han visto y explicará, todo lo que recuerda del animal o animales que ha elegido. ¿Cómo era?, ¿Qué come?, ¿Dónde viven? ¿Son peligroso?, ¿tiene pico? ¿puede volar?. Conseguiremos que nuestros hijos mantengan su atención y se concentren en la tarea que han elegido y desarrollen su memoria aprendiendo de manera divertida.

- Disfrutad de las actividades que ofrecen los parques acuáticos y/o pasar un día en un parque infantil. El medio acuático es sin duda una de las mejores alternativas, para favorecer el desarrollo neuromotor de nuestros hijos, tono muscular, coordinación motora, lateralidad, control neuromotor, equilibrio.

- Tarde de fotografía, salir por la ciudad, campo o playa y realizar un reportaje fotográfico de los lugares que más nos hayan llamado la atención, y crear un álbum familiar al llegar a casa. Intentaremos siempre sacar el mayor provecho a todo lo que planteemos, a través de la fotografía ayudamos al niño a que sea creativo, a que pruebe nuevas experiencias, podemos hacerlo también, a través de dibujos, plasmando el paisaje que más le haya gustado o escribiendo sobre él. Después compartiremos las imágenes recogidas e iremos creando entre todos, “nuestro álbum familiar de las vacaciones”, donde todos participarán por igual, quedando para el recuerdo.



- Tarde de cine y/o teatro, siempre es una opción divertida. ¿Qué has visto?, ¿Cuéntame lo que más te ha gustado de la peli?, ¿Qué personaje prefieres?, ¿Cómo acaba la historia?, ¿Recuerdas alguna frase que se haya dicho?, ¿Algún personaje se comportaba mal en la historia?, ¿Me dibujas lo que has visto?, etc.

- Si queremos pasar un rato divertido cerca de casa, organizaremos una merienda en el parque más cercano, y al terminar podemos jugar a los juegos de siempre, pilla-pilla, el escondite, la comba, la rayuela, los columpios. Gracias a los juegos en grupo, el niño toma conciencia de su “Yo” social, favoreciendo la aparición y puesta en práctica de las conductas prosociales que darán paso a las habilidades sociales necesarias para interactuar con los iguales. Ayudamos al niño a regularse esperando su turno en el juego, a ceder en favor del compañero, a compartir, a socializarse y a desarrollar su inteligencia.



- Si estamos en un lugar de playa, tenemos suerte, además de tener la oportunidad de bañarnos en el mar, podemos aprovechar para practicar deportes tanto dentro como fuera del agua como el fútbol, volley ball, palas, carreras, buceo etc.
- Tarde de pesca con merienda, para toda la familia.

No siempre entretener a los niños implica gastar una gran cantidad de dinero, muchas veces basta con tener un poco de imaginación para salir de la rutina haciendo una actividad común de forma original. Es importante que el niño se implique y que sea el también el que proponga actividades.

Aprovechar cualquier salida para planificar entre todos, la ruta que vamos a elegir, que tenemos que llevarnos, a qué hora saldremos, decidir que ropa es la más adecuada para cada evento, si es gratis o tengo que llevar dinero, cuanto me cuesta, cuanto tengo que ahorrar. Con todas estas pautas conseguiremos que nuestro hijo comience a ser capaz de organizar y planificar su tiempo libre, a valorar opciones, a inventar alternativas y a tomar decisiones por sí solo.

Actividades en casa: No siempre disponemos de tiempo para organizar salidas y actividades al aire libre por ello cuando esto ocurre la creatividad es nuestro mejor aliado, y podemos proponer de manera sencilla soluciones para poder pasarlo bien y aprender dentro de casa.



- Las noches temáticas, una buena idea para divertirse sin salir de casa. Podemos proponer un día a la semana y crear noche de pelis de dibujos, de juegos de mesa, de hacer postres, de jugar a los videojuegos, tenemos muchas opciones lo importante es fomentar que participe toda la familia y que también sean los niños los que propongan ideas.
- Crear un cuento todos juntos. Toda la familia participa para crear una historia, podemos usar pizarras, cartulinas, dibujos, el ordenador e incluso al final representarla como un teatro donde cada miembro interpretará a un personaje.
- Realizar manualidades, pulseras, cuentas, abalorios etc.
- Taller de pintura
- Tarde de peluquería y maquillaje en casa
- La noche de la lectura, donde cada miembro de la familia lea un fragmento de una historia.



En definitiva, poder pasar más tiempo con nuestros hijos es un privilegio, que hay que aprovechar, lo importante no es lo que hagamos si no como lo hagamos y con quién. Basta un poco de imaginación y energía para pasar unas vacaciones especiales en familia. ¡Disfrútalas!. Es importante elegir actividades que nos gusten también a los padres, así les dedicaremos más tiempo y de mejor calidad.