



## PRACTICAMOS ALGUNAS COSAS NUEVAS.

### HORARIO ORGANIZADO, TIEMPO PARA TODO

Debes ayudar a tus hijos a planificar su tiempo de verano. Para ello puedes dividir el día en diferentes "ratos" cuantificando el tiempo a otorgar a cada uno, después de un dialogo con ellos .

Estar bien organizados les ayudara a aprovechar el tiempo y a que se aburran menos (muchos niños están deseando de que acabe el verano para que empiece el colegio).

Los ratos a considerar pueden ser:

- **Rato de repaso:** Leer cuentos, pintar o dibujar, hacer pasatiempos (errores de dibujos, sopas de letras, unir números de forma ordenada para hacer un dibujo, acabar las fichas o ejercicios que no terminaron en el colegio, hacer el libro del verano...).

- **Rato de ayuda en la casa:** Recoger su habitación hacer la cama, ordenar juguetes, realizar alguna compra, poner o recoger la mesa.

- **Rato de juego en casa:** Jugar a muñecas, construcciones, parchís, rompecabezas, oca, baraja, ajedrez.

- **Rato de juego al aire libre:** Piscina, juegos deportivos, excursiones.

- **Rato de televisión e informática:** Verán programas de tipo cultural, informativos o dibujos animados (se puede aprovechar para ver televisión en otros idiomas). Existe ya en el mercado y en Internet una importante colección de juegos informáticos educativos. Debéis seleccionar las películas con vuestros hijos y enseñarles a apagar los aparatos cuando el programa o el juego no sea adecuado o fuera del horario adjudicado.



Gobierno de La Rioja



[orientacion.edurioja.org](http://orientacion.edurioja.org)



orientación  
educativa  
EQUIPOS



## Aprovechar las vacaciones



[orientacion.edurioja.org](http://orientacion.edurioja.org)

## ORGANIZAMOS EL VERANO

### MAS CONVIVENCIA, MAS DIALOGO

Tus hijos van a pasar muchas horas en el hogar, en la piscina, en el parque, en la calle...en definitiva vais a estar mas tiempo conviviendo.

Es un buen momento para recordar propósitos, formar nuevos hábitos de convivencia y renovar normas tal vez un poco olvidadas entre las prisas de la vida cotidiana.

Como siempre que se van a regular la convivencia en el hogar es deseable comentarlo previamente entre los adultos directamente implicados en la educación de los niños (pareja, abuelos, empleados .) para evitar desajustes y contradicciones en su aplicación. Nada encrespa mas a un niño que las arbitrariedades en la aplicación de las normas.



## COMUNICACIÓN POSITIVA

Vuestro hijo necesita tener claro lo que tiene que hacer. Procura siempre comprobar que han entendido lo que les has mandado.

Usa frecuentemente fórmulas de estimulación positiva (tú puedes, espero que lo realices bien, podrás con ganas, eso te gusta...)

Deben cumplir las reglas tanto las de los juegos como las de casa (hora de levantarse, comer, volver a casa, realizar obligaciones, etc.) Procurar cultivar el yo pienso y tú decides y desterrar el yo mando y tu obedeces.

Da siempre a tus hijos la oportunidad de elección. Fortalecerás su autoconcepto y le educarás en libertad y responsabilidad. Además podrás usar el diálogo para solucionar problemas.

Potencia las elecciones personales de tus hijos que hayan sido positivas.

Ante un comportamiento inadecuado si no cambia el comportamiento de los padres difícilmente cambiará el de los hijos.

Ante un comportamiento inadecuado comunica a tu hijo cómo te sientes y no cómo debe sentir él.

## EDUCAR POR EL EJEMPLO Y LA PRÁCTICA

*“Me lo contaron y lo olvidé, lo viví y lo entendí. Lo hice y los aprendí” (CONFUCIO)*

Si hablas a alguien en tono bajo, el hablara en tono bajo.

Si chillas o subes el tono también el gritara.

Si tu hijo ve que os gusta leer (periódicos, revistas, libros) también el se sentirá atraído por la lectura.

Debéis responsabilizar a los hijos en tareas domésticas. Cultivareis la solidaridad, ayuda mutua e igualdad de sexos.

La equivocación es una cualidad humana y rectificar es de sabios. También los padres deberemos reconocer nuestras equivocaciones.

No seas excesivamente perfeccionista con tus hijos pero tampoco permitas todo.

Procura no repetir las órdenes para que las cumplan Acostúmbrales a que presten atención diciéndoles las cosas una sola vez.

Facilita que tu hijo juegue con otros amiguitos, fomentara el compañerismo y la solidaridad.

Tus castigos deben ser mesurados y relacionados con la falta cometida. Todo comportamiento inadecuado se debe intentar resolver con consecuencias lógicas y naturales.