



5 CLAVES  
PARA  
(SOBRE)VIVIR  
AL VERANO  
CON HIJ@S

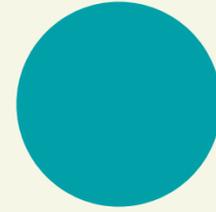


# ¡Ya es verano!

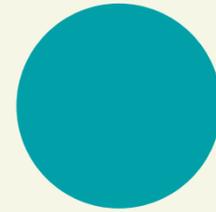
Por fin, ¡ya es verano! Ha llegado el calor, el olor a vacaciones, los días largos, las noches al fresco, la siesta... y el tiempo de vacaciones de tus hij@s.

**AQUÍ TIENES LAS 5 CLAVES PARA (SOBRE) VIVIR AL VERANO CON TUS HIJ@S**

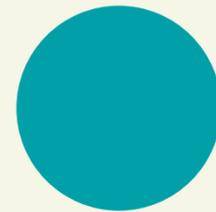
# 1 PLANIFÍCATE LOS NUEVOS HORARIOS Y ACTIVIDADES



Los horarios y las actividades en verano cambian. Quizás, tus hij@s van a un campus o hacen alguna actividad.

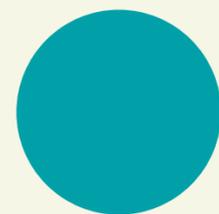


Quizás tus horarios laborales también cambian.

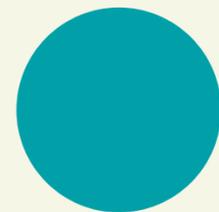


Dedica un ratito a organizar la nueva agenda familiar y evitarás despistarte a última hora.

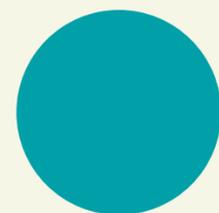
# 2 FOMENTA SU AUTONOMIA CON PEQUEÑAS RUTINAS O TAREAS



El verano está para romper con las rutinas de todo el año y ser más flexible.

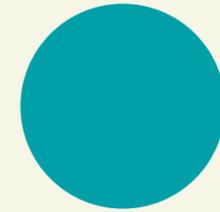


Aunque es positivo, mantener algunas rutinas que les ayuden a estructurar su día a día.

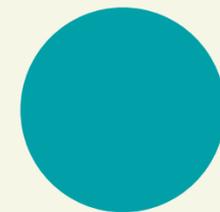


También es buen momento para delegar alguna tarea que les ayude en su autonomía (hacer la cama, lavar platos...).

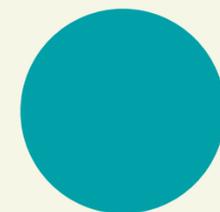
# 3 PÁSATELO BIEN. DISFRUTA CON TUS HIJ@S



Aprovecha para pasar con ell@s el tiempo que te falta durante el año.

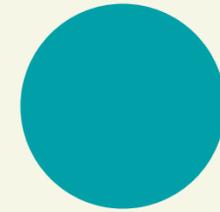


Descubre nuevas actividades que podéis hacer conjuntamente (bañarte en la piscina, correr por la playa, jugar a juegos de mesa...).

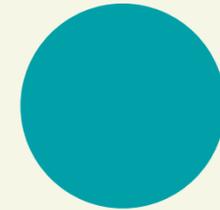


Comparte tu hobby con ell@s.

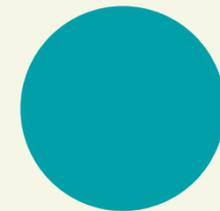
# 4 FOMENTA SU APRENDIZAJE



Tener más tiempo para estar con tus hij@s te permite compartir más experiencias con ell@s.



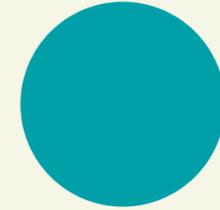
Ofrécele apoyo en aquellos aprendizajes que más le cuestan y ampliad conocimientos conjuntamente.



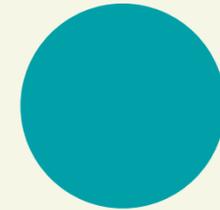
Es un buen momento para visitar museos, leer cuentos, descubrir nuevos lugares...



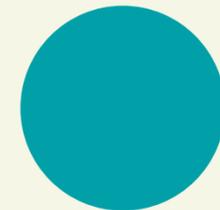
# 5 CARGA PILAS PARA VOLVER A EMPEZAR EL CURSO



Efectivamente, cuando tienes hij@s ya no cuentas los años de forma natural, sino con la llegada del curso escolar.



Asegúrate de desconectar y encontrar tus espacios de descanso y ocio.



En setiembre necesitarás estar 100% battery!



# ¡Feliz verano familia!

Eva Moreno Boixadera  
psicóloga col. núm. 20433

[WWW.GRUPANIMUS.COM](http://WWW.GRUPANIMUS.COM)