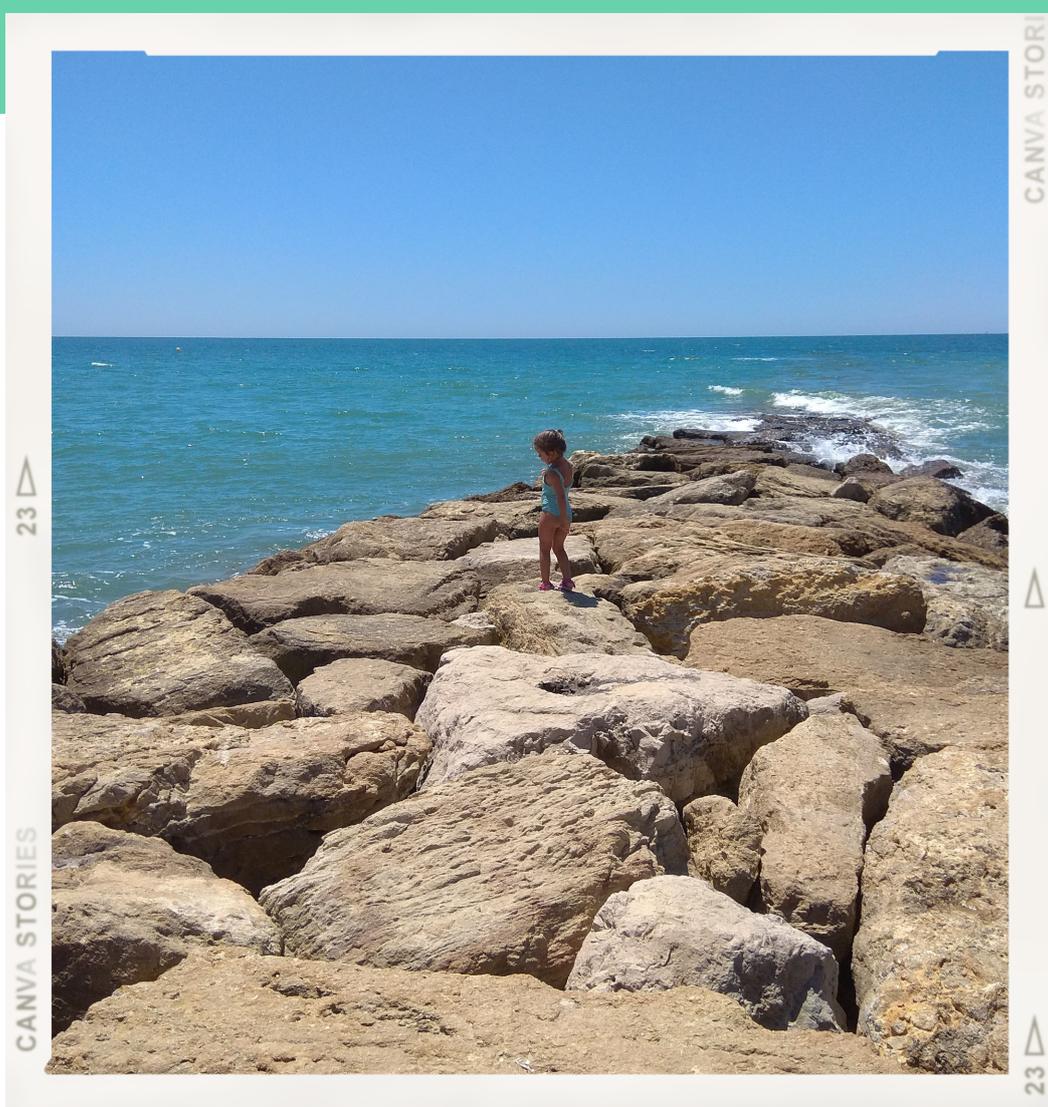


# UN VERANO CON VALORES

## PARTE II



Una guía para padres de familia



# UN VERANO CON VALORES

Parte II

Una guía para padres de familia

**Autoría:**

Fundación Educamos en Familia

**Primera edición:**

Julio 2021

Copyright (c) 2021 Educamos en Familia  
Nos reservamos todos los derechos de edición



# ÍNDICE

I. Introducción	1
II: Actividades y recursos	2
A. Amistad	2
B. Optimismo	5
C. Respeto	8



# I. Introducción

Seguimos con sugerencias para convertir las vacaciones en el momento perfecto para educar en valores.

Si quieres recursos prácticos para mejorar el ambiente familiar y para educar en la gratitud puedes leer [esta guía](#).



## II. Actividades y Recursos

### A. Amistad

*El verano es un buen momento para conocer a personas y estrechar relaciones. Sin duda el ser humano necesita, en todos los periodos de su vida, tener vínculos sanos y robustos con otras personas. Somos seres sociales y por eso la mayoría de nosotros buscamos la compañía de los demás. Es una tendencia que mostramos desde muy corta edad y que se mantiene durante toda la vida.*

*Las vacaciones se pueden aprovechar para estrechar lazos y mejorar nuestras habilidades sociales.*



## ACTIVIDADES



### Hacer planes

Meriendas, pasar el día en la piscina, excursión al campo, fiestas de pijamas, quedadas cuando el sol ya no está tan fuerte... Favorece y promueve planes en los que interactúen con otras personas.



### Juegos sin reglas

En el parque, playa, piscina, barrio... cualquier sitio es bueno para el juego libre. Se relacionan con otras personas y van dejando volar su imaginación. Quizás este año haya que ir con mascarilla y con un poco de más cuidado pero es importante que se sigan manteniendo este tipo de actividades.



### Campamentos

Los hay de mil tipos pero todos están orientados a que los chicos ocupen su tiempo en algo constructivo y a que lo pasen bien. Conocen a otras personas, comparten actividades con ellos contribuyendo a que mejore sus habilidades sociales, aprenden cosas nuevas, cambian de ambiente y se acostumbran a estar fuera de casa... Lo cierto es que son muchos los beneficios de los campamentos por lo que [te animamos a que tu hijo participe en alguno.](#)



### Deportes en equipo

Durante el verano no puede faltar el deporte y si se hace acompañado de otras personas, mejor que mejor.

## OTROS RECURSOS



### “Bichos”.

Una película muy divertida donde la amistad es la protagonista principal.



### Juegos de mesa

Actividad para todas las edades que además de ser muy entretenida les enseña habilidades como respetar turnos, perder sanamente, aprender cosas, conocerse mejor... Un plan perfecto para las horas de calor en las que poco más se puede hacer.



### Las Aventuras de Tom Sawyer

Un clásico que no pasa nunca de moda. Una lectura amena para que tus hijos no abandonen el hábito de la lectura durante el verano.

## TE RECOMENDAMOS



Lee los artículos completos:

- [¿Qué entendemos por amistad?](#)
- [¿Cómo educar y ser ejemplo de amistad?](#)
- [Amistad: Propuestas prácticas para menores de 6 años](#)
- [Amistad: Propuestas prácticas para niños de 6 a 12 años](#)
- [Amistad: Propuestas prácticas para adolescentes](#)

## B. OPTIMISMO

*Ser optimista es una actitud muy deseable. Sabemos que no siempre es fácil pero podemos promoverla en casa al igual que hacemos con otros valores.*

*Durante el verano solemos estar más relajados y eso influye bastante en el estado de ánimo. Poder descansar más y mejor, los ritmos más lentos, reducir la exigencia con los demás y la autoexigencia... Todo contribuye a que nos sintamos mejor por eso, aprovechando estas sensaciones de bienestar, nos resultará mucho más sencillo practicar el optimismo en casa.*



## ACTIVIDADES



### ¿Qué le dirías a un amigo?

Cuando te sientas abatido o más negativo, párate un momento y pregúntate: ¿qué le dirías a un amigo para ayudarlo o consolarlo? A veces salir de nosotros mismos nos ayuda a tomar distancia y tomar perspectiva de nuestras preocupaciones. Un ejercicio muy sencillo que incluso los más pequeños son capaces de hacer.



### La caja mágica.

En una caja, que podemos decorar en familia, se meten papelitos con frases positivas. Cada mañana se sacará una y será nuestro lema o actitud durante el día. Los pequeños que aún no sepan leer y escribir pueden introducir dibujos o imágenes positivas.

Estas son algunas ideas: "Hoy será un buen día", "Eres valioso", "Fíjate en algo bueno que ocurra a tu alrededor", "Ayuda a quien lo necesite", "Agradece los alimentos"...



### Potenciando cualidades.

Durante el verano, que tenemos más tiempo para estar y observar a nuestros hijos, podemos buscar momentos para que potencien sus fortalezas. Por ejemplo si se le da bien la música, podemos organizar conciertos de verano en casa; si le gusta cocinar puede investigar y cocinar recetas nuevas; si se le da bien la fotografía podemos buscar escenarios bonitos donde pasar un día haciendo fotos... Sentirse capaz es un elemento esencial en el optimismo. Esas experiencias de éxito favorecen una actitud positiva hacia la vida y hacia uno mismo.



### Fabricar alegría

Series, películas, libros de humor, juegos de mesa... Son actividades perfectas para generar diversión, humor y optimismo. Son recursos atractivos para adolescentes y son muy útiles.

Algunos ejemplos: Modern Family, The Big Bang Theory, Friends, El lado bueno de las cosas, juegos de mímica...

## OTROS RECURSOS



### Ratatouille

Una persona optimista, o en este caso un ratón, es capaz de superar todo lo que se le pone delante.



### Ciencia de la felicidad

Un libro de Sonja Lyubomirsky. Un libro con muchos ejercicios prácticos para ser más felices.



### Bajo la misma estrella

(También está en formato película). La vida no siempre es fácil pero aun así se puede ser feliz. Los protagonistas del relato, ambos enfermos de cáncer, nos lo demuestran. Una lectura que invita a reflexionar. Recomendada para adolescentes.

## TE RECOMENDAMOS



Lee los artículos completos:

- [¿Qué entendemos por optimismo?](#)
- [¿Cómo educar y ser ejemplo de optimismo?](#)
- [Optimismo: Propuestas prácticas para menores de 6 años](#)
- [Optimismo: Propuestas prácticas para niños de 6 a 12 años](#)
- [Optimismo: Propuestas prácticas para adolescentes](#)

## C. RESPETO

*Este valor impregna todas las áreas de nuestra vida. Desde el respeto a nosotros mismos como el respeto a los demás o el contexto que nos rodea. Por eso, es gracias al respeto podemos cultivar relaciones sanas y enriquecedoras, que son la base de una convivencia amable y pacífica.*



## ACTIVIDADES



### **Establece normas.**

Así es, los límites nos ayudan a cultivar el respeto. Busca normas que favorezcan relaciones respetuosas, de autocuidado y de responsabilidades dentro del hogar. Por ejemplo: dejar limpio el baño para el que venga después lo encuentre bien; mantener el silencio en la hora de la siesta o mientras los demás duermen...



### **Juegos de mesa.**

Perfectos para todas las edades. Una forma divertida de pasar el tiempo y de aprender habilidades. Una forma fantástica de fomentar el respeto. Desde respetar las normas de juego, el turno, las ideas o respuestas del otro, al equipo contrario... ¡Que no se te olvide meter en la maleta algún juego de mesa! Si necesitas ideas, visita nuestra web: <https://www.educamosenfamilia.com/post/2020/02/24/-c2-bfqu-c3-a9-entendemos-por-respeto>



### **Cuidado de la naturaleza.**

La limpieza y recogida de basura en playas y montes, idear opciones para darle segunda vida a las cosas de casa (botes, cartones, bolsas...), cuidar una planta o un pequeño huerto, acudir a una granja escuela... El respeto del medio en el que vivimos debemos promoverlo desde bien pequeños. El verano nos permite trabajar con tranquilidad estos aspectos que sin duda son importantísimos para el desarrollo personal de nuestros hijos.



### **Redes sociales.**

El verano suele ser una fecha en la que el tiempo de pantallas aumenta con respecto al resto del año. Las redes sociales es lo que más traen a los jóvenes y por eso mismo, podemos utilizarlas para fomentar y trabajar el respeto. Qué tipo de comentarios son poco deseables, cómo nuestras opiniones pueden afectar negativamente a los demás si no son respetuosas, perfiles de personas a los que seguir según sus valores... Charlar relajadamente sobre el tema, puede ser muy enriquecedor tanto para vosotros como padres como para vuestros hijos.

## OTROS RECURSOS



### Campeones

No nos cansamos de recomendarla porque nos encanta. El respeto al diferente es el mensaje central. Para toda la familia



### "Berta y las gafas de la empatía".

Los pequeños a partir de 6 años encontrarán en esta historia elementos como la empatía o la solución de conflictos de forma respetuosa.



### Eduardo Manostijeras

Un clásico que muestra cómo todos tenemos nuestras diferencias y cómo podemos herir a los demás con nuestras actitudes y comentarios.

## TE RECOMENDAMOS



Lee los artículos completos:

- [¿Qué entendemos por respeto?](#)
- [¿Cómo educar y ser ejemplo de respeto?](#)
- [Mi hijo me falta el respeto. ¿qué puedo hacer?](#)
- [Respeto: Propuestas prácticas para menores de 6 años](#)
- [Respeto: Propuestas prácticas para adolescentes](#)



[www.educamosenfamilia.com](http://www.educamosenfamilia.com)

[fundacion@educamosenfamilia.com](mailto:fundacion@educamosenfamilia.com)

Copyright (c) 2021 Educamos en Familia  
Nos reservamos todos los derechos de edición