



# vacaciones



Natalia Ortega de Pablo  
*Psicóloga Sanitaria. Directora de Activa Psicología*

Después de los nueve meses de período escolar en el que hemos tenido a los niños y niñas atareados en las clases, en sus actividades extraescolares, en deberes, en preparar exámenes y demás, llega este período, casi tres meses, en donde sus vidas quedan «vacías» de obligaciones y responsabilidades. Por ello, es importante que no dejemos que sus cabezas, su vida social y sus obligaciones sufran un parón que pueda provocar un renganche al próximo curso escolar complicado, pero sin olvidarnos que, también, tienen derecho a un merecido descanso que podemos planificar de diversas maneras.

Es fundamental que sigan manteniendo rutinas, ya que les ayudan a estructurarse y organizarse. Las rutinas no son adecuadas que las llevemos a cabo de manera rígida y sin negociaciones, ya que estamos en verano, pero sí es importante que mantengan un mínimo de horarios y organiza-

**Pues bien, queridos padres y madres, ya va faltando menos para las ansiadas vacaciones de nuestros hijos. Ansiadas por la mayoría de ellos, y quizá más temidas por los progenitores. Comienza el período estival en el que hay que darle muchas vueltas a la cabeza para poder organizar, planificar y llenar los tiempos de ocio, que son casi todos, en los más pequeños. Tareas que se unen con la «conciliación» de nuestros trabajos, y que, en muchas ocasiones, se vuelve en una tarea ardua.**

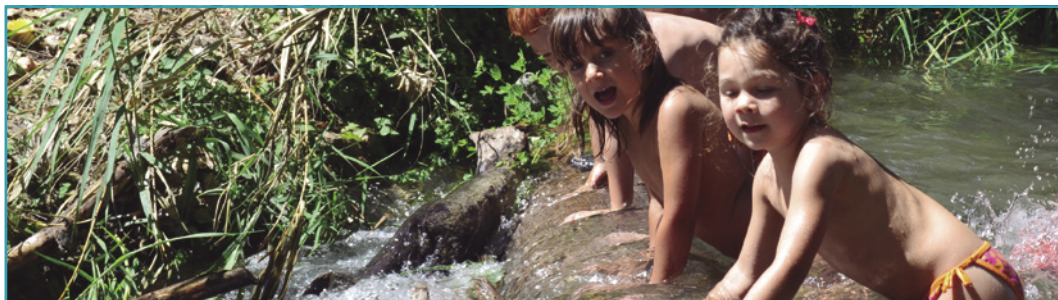
ción, como levantarse, leer o hacer alguna tarea de refuerzo, ayudar en tareas del hogar, no saltarse comidas, baños en piscina o playa y tiempo de ocio.

En esta línea también podría ser positivo que puedan acudir a algún campamento

- OSTEOPATÍA
- ACUPUNTURA
- MASAJES
- REFLEXOLOGÍA
- PODAL
- SHIATSU
- BIODESCODIFICACIÓN

**TERAPIAS NATURALES**  
*María Ángeles*

**Hernán Cortes 5**  
**Buñol**  
**Tel. 646 08 92 98**



# y niños

tecnologías tiene muchos aspectos positivos, pero también pueden ser ventanas a contenidos peligrosos que, en muchas ocasiones, no pueden llegar a procesar y pueden resultar nocivos.

Para finalizar, no quiero dejar de recomendaros que empleemos el verano para fomentar la convivencia positiva con ellos. Debemos aprovechar este período para disfrutar de muchos momentos que durante el año nos perdemos por el ritmo que llevamos. Sacarle el máximo partido a la comunicación con ellos, hablar de todo aquello que nos hemos podido ir dejando por el camino y avivar las actividades en familia. Todo esto favorecerá la unión con nuestros hijos y, sin lugar a duda, reforzará su autoestima y la visión que tengan de sus referentes, que somos nosotros.

¡Os deseo, unas muy felices vacaciones!

en el que sigan un horario establecido, realicen actividades y continúen fomentando su socialización y responsabilidades.

En lo relativo a repasos escolares, no olvidemos que están de vacaciones y no debemos presionar en exceso en esto, sobre todo, si han sacado muy bien el curso. No obstante, es conveniente que puedan llevar a cabo tareas de repaso, ya que es un período largo en el que corremos el riesgo de que pierdan hábitos adquiridos durante todo el curso.

Otra de las preguntas que me encuentro mucho en consulta es qué hacer en verano con el uso de dispositivos en nuestros hijos. Pues bien, será fundamental que establezcamos con ellos un horario en el que podrán hacer uso de ellos (móvil, tablet, ordenador, consolas...). Está claro que entran en un período en el que van a tener mucho más tiempo libre, y si ya durante el curso lo han estado usando, no podemos pretender que en verano estén más limitados. Mi recomendación es que hagan un uso total al día de dos horas aproximadamente teniendo siempre en cuenta la edad. Sin olvidarnos que esté uso ha de estar, siempre que podamos, supervisado, y no relajarnos en esta «vigilancia» porque sea verano. El uso de las



Sociedad Musical  
"La Artística"

**BAR RESTAURANTE  
ROSALES**

C/ Cid, 15 · Buñol

Tel. 96 250 00 50

## Madeleine



**Apostamos por lo artesano,  
tanto dulce como salado.  
Elaboración propia.**

Venta de pan del  
obrado de Chaparro.  
Abierto martes a domingo.

Avda País Valenciano, 2  
Tel. 661 940 360  
pastelesmadeleine@gmail.com