

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm
Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

6 Metas para un Verano Satisfactorio

Dra. Patricia M. McCormack, IHM

Traducido por Maria del Pilar McLauchlan Jiménez

1. Mantener un horario diario.

Aunque sea más relajado que los días escolares, determine un tiempo para despertarse, hacer tareas, jugar o contar con tiempo libre, actividades de extensión (proyectos de caridad), aprendizaje (lectura personal o tutoría), tiempo en familia, cuidado de la higiene corporal y tiempo de acostarse.

2. Desarrollar un hobby.

Cocina ,artes y manualidades, campamento de deportes, club de libro, cuidado a bebés, actuación en teatro, costura, etc. Aprender un instrumento musical, matricularse en una clase o curso en línea, leer una colección de libros, etc.

3. Ser fiel al crecimiento espiritual.

Oración al despertar y la oración nocturna, la acción de gracias en las comidas, un ambiente de oración en la mesa de comida, la oración de intercesión durante la oración de la comida, la participación en la misa los domingos y la fiesta de la Asunción (8/15) y recibir el sacramento de la Reconciliación son algunas formas de nutrir la relación con Dios durante todo el verano.

La participación masiva en misa incluye la oración vocal, el canto, la escucha con el corazón de las lecturas bíblicas y la homilía, la resolución para la semana que viene, la atención reverente durante la Consagración, la recepción de la Eucaristía y el tiempo para hacer acción de gracias después de la Sagrada Comunión.

4. Fomentar la inventiva.

Si su hijo se queja de aburrimiento, responda: "¡Se ingenioso!" Resista el impulso de resolver el problema para él / ella. Tenga rompecabezas a mano, materiales de arte, libros, artículos de interés. Si es necesario, cree una lista de cosas que hacer: escribir / llamar a la casa de la abuela, organizar las estanterías de libros, hacer tarjetas de felicitación para un hogar de

ancianos, leer a un hermano, alterar el ambiente de la mesa de oración familiar, hacer individuales para la mesa para las próximas vacaciones, recoger juguetes para los pobres, ayudar a un vecino mayor, etc.

5. Prepararse para la apertura de la escuela.

Dos semanas antes que la escuela se abra, facilite las rutinas para el tiempo escolar, para levantarse y acostarse. Compre o prepare todos los materiales necesarios para la escuela. Haga que los niños preparen una caja de cartón resistente para que sea su "caja de la escuela" para almacenar todos los asuntos relacionados con la escuela durante todo el año.

6. Proporcione suficiente tiempo para dormir.

El sueño insuficiente puede causar irritabilidad, estallidos de enojo, hiperactividad, apatía, mal desempeño en la escuela, deportes y juegos, y problemas tanto físicos como sociales. El sueño alimenta el cerebro; El sueño insuficiente drena la capacidad intelectual.

Las necesidades de sueño pueden variar entre los niños individuales, pero generalmente, para poder funcionar eficazmente, los niños en edad preescolar necesitan de 10 a 12 horas de sueño cada noche. Los niños de la escuela primaria se benefician de 9 a 10 horas y la mayoría de los adolescentes necesitan al menos 8 a 9 horas.

Si la hora de acostarse se vuelve problemática, pruebe las siguientes ideas: evite la cafeína y los productos con alto contenido de azúcar después de la hora del almuerzo; proporcione un tiempo de transición, una señal de advertencia apropiada, actividades de refuerzo y una rutina. Elimine las distracciones. Atenúe la iluminación y mantenga el audio de la música/sonidos de manera relajante. Se consistente. Mantente firme amablemente , y deja que la naturaleza siga su curso.

DrPatMcCormack@aol.com

www.ParentTeacherSupport.org

