



Planificar y seguir educando, claves para afrontar la época estival en familia

El verano ya está aquí lo que conlleva un cambio en el hábito de vida para todos, desde los más pequeños de la casa, a los adolescentes, pasando por la propia pareja. ¿Cómo debemos afrontar esta época del año? Las vacaciones son una buena época para disfrutar de la familia, pero no debemos olvidar que se acaban muy rápido y que pronto sus integrantes tendrán que volver a sus distintas rutinas. De ahí que la clave de un buen verano sea, asegura **Pilar Guembe**, psicopedagoga, profesora, autora de numerosos libros de educación y «ante todo madre», tal y como ella misma se define, «en la organización y en seguir educando. Porque para la paternidad no hay vacaciones. Sigue habiendo normas, quizá más relajadas y flexibles, pero hay que seguir trabajando lo aprendido durante el año».

Según el *Colegio Europeo de Madrid* y la *Escuela Infantil Europea Bebin*, en esta época del año es importante que los niños se distraigan, pero también que sigan adquiriendo responsabilidad. ¿Cómo? «Se puede aprovechar este tiempo para que los más pequeños ayuden en las tareas del hogar: hacer la cama, doblar la ropa o acompañar a los mayores a hacer la compra... Pueden convertirse en distracciones constructivas para tus hijos», indican. Respecto al tema de los

horarios de los más pequeños, «los padres deben ser flexibles, siempre que los niños duerman las horas adecuadas y lleven un ritmo de descanso, higiene y alimentación acorde a su edad y a las costumbres familiares», añaden.

Alternativas

¿Qué ocurre con estas normas si van a casa de los abuelos? Tal y como indica Gumbre, «lo ideal es seguir cumpliendo una serie de normas. Estamos hablando otra vez de hacerse la cama, de ayudar en la cocina... Los abuelos tienen que educar en los mínimos acordados para que haya una continuidad. El niño no debería hacer con ellos lo que quiera. Siempre con flexibilidad. Pero si la estancia está bien pactada y pactada, no debería haber problema». Los progenitores que opten por esta solución «no deberían tampoco sentirse culpables», prosigue la psicóloga **Nora Rodríguez**, autora de *Neuroeducación para padres*: «solo dejar claras las normas que deben seguir los niños», corrobora.

En el caso de contratar un campamento, esta especialista apunta que los padres no deben transmitir a su hijo su preocupación por estar separados unas semanas. Como dice Gumbre: «hay que hablar en positivo del campamento, un lugar que debemos elegir bien y en el que también se deberían seguir trabajando lo que se ha trabajado durante el año».

Rutinas

Otra buena forma de que los niños no olviden lo aprendido durante el curso y continúen reforzando sus conocimientos son, tal y como recomiendan desde el *Colegio Europeo* de Madrid «la lectura, los viajes, las visitas a los centros de naturaleza, los museos interactivos... Porque son planes que fortalecen el vínculo familiar y fomentan el hábito educativo de tus hijos en verano», señalan. Lo importante de todo esto es, remarca Pilar Gumbre, «disfrutar con los hijos, no de los hijos. Es un matiz importante». En cuanto a la rutina de las tareas escolares, y dejando al margen si es conveniente o no la realización de deberes, que la gran mayoría tiene, Nora Rodríguez recomienda «todos los días entre una hora y hora y media, con momentos de descanso».

En la adolescencia

El planteamiento de familia con hijos adolescentes que empiezan a salir y a tener sus primeras parejas es diferente, reflexiona Gumbre. «A los 14, 16 años... se tienen muchas cosas positivas: una energía desbordante, capacidad crítica, rebeldía, creatividad... La importante

aquí sería no imponer, porque se puede volver en contra de los progenitores. Escuchar y pactar, pero de una forma pautada y controlada. Hay que reconocer que lo que dice es importante, pero con mano izquierda, y con cintura, hacer lo que nosotros creemos que es lo mejor para ellos. Un adolescente está aún por educar. La familia no es una democracia. Si no cumplen los horarios, habrá una consecuencia, que no es lo mismo que un castigo». De la misma opinión es la autora de *Neurociencia para padres*, para quien las primeras salidas deben tratarse como una prueba de fuego. Si se les dice que regresen a las 11:00, son las once en punto. Nada de ser flexibles», advierte.

Amigos, parejas

La cuestión es, prosigue Guembe, «que la adolescencia empiece antes. Esto es una carrera de fondo, y hay que prepararla bien». A su juicio, si eso está bien hecho, los padres no se deberían preocupar por los amigos de los hijos, porque estos buscarán «aquellos que tengan sus mismos valores. Lo que deben hacer los padres es formarles para que tengan un criterio, las ideas claras, y un ocio correcto y enriquecedor, con cultura, deporte...». «Y donde no haya móviles. Aquí se vuelven a necesitar de pactos: en ciertos momentos, como en la piscina, o a la hora de comer, nada de teléfonos. Hay que enseñarles que también pueden divertirse sin pantallas. Esta es una gran batalla y complicada de vencer porque ven que sus padres no sueltan el móvil».

Lo mismo ocurrirá en la búsqueda de pareja. «El patrón que sigan debería responder también a lo aprendido en casa. Si han visto respeto entre sus padres, lo normal es que sus relaciones sean el reflejo de lo que han visto en el hogar». Y por este mismo motivo, concluye Guembe, «lo mejor que pueden hacer los padres es cuidar a su pareja. Las personas no se transforman en verano. Si no colabora en enero, tampoco lo hará en agosto. Somos los mismos, lo que ocurre es que nos suele fallar la comunicación».

Carlota Fominaya y Laura Peraita, en abc.es.