

## **En vacaciones, es fundamental contar con una buena planificación para los hijos**

**La llegada del verano y de las vacaciones escolares hacen que a muchos padres les surjan dudas a la hora de elegir la mejor opción para sus hijos. ¿Apuntarlos a actividades o dejar que descansen? Susana González, psicóloga de Policlínica Gipuzkoa, da unos consejos para aprovechar de la mejor manera posible las vacaciones de los hijos**

La llegada del verano y las vacaciones escolares suelen traer consigo un verdadero quebradero de cabeza para muchos padres y madres. Algunos optan por organizar un día lleno de actividades, mientras que otros prefieren que los niños descansen y no los apuntan a ninguna actividad.

Ante las dudas que puedan surgir a los padres, Susana González, psicóloga de Policlínica Gipuzkoa, señala que se puede conseguir una combinación de las dos cosas. “Realmente se puede hacer una buena planificación del ocio y del tiempo libre que dé lugar a actividades pedagógicas de refuerzo escolar, actividades lúdicas que permitan el desarrollo de aficiones, tiempo en familia etc. y por supuesto tiempo de descanso”, explica.

### Consejos para una buena planificación

La psicóloga enumera algunos consejos para una planificación que resulte exitosa tanto para los padres como para los niños:

Reforzar algunas asignaturas, repasar y leer. “Si existen asignaturas en las que se flojea, convendría establecer un horario de estudio o repaso”, indica Susana González. “El horario de mañana suele ser el más adecuado ya que los niños están habituados a él por el curso escolar. También sería conveniente hacer algún pequeño repaso, fomentar la lectura etc. Es necesario adecuar las actividades a la edad de los niños y niñas”, añade.

Atender a sus intereses. “A mayor edad -explica la psicóloga- los gustos y aficiones de los niños suelen estar más definidos, por lo que es importante no tratar de imponer las aficiones de los padres a los hijos”.

Dejar que pasen tiempo con sus amigos. “Hay que comprender que hay épocas como la adolescencia en la que lo más importante son los amigos y no tanto los planes en familia, algo que no debe hacer sentir mal a los padres ya que es natural que quieran acentuar su autonomía”, destaca.

Aprovechar para hacer deporte y actividades al aire libre. “En verano se cuenta con más tiempo para realizar actividades al aire libre que durante el curso escolar. Podemos aprovechar este tiempo para hacer deporte con los niños”, propone.

Incorporar a los niños en los planes familiares. El verano es el momento idóneo para fomentar el tiempo en familia. Por eso, la psicóloga subraya que “es bueno incorporar a los hijos a la hora de planificar los viajes familiares: sitios que visitar, actividades que realizar, excursiones etc. Pero todo ello sin caer en el error de sobrecargar al niño o ser inflexible con las actividades”. Y añade, “hay que recordar que el verano es tiempo de descanso y que en el día a día se pueden flexibilizar las rutinas más que durante el resto del año”.

#### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.500 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica Gipuzkoa, etc, así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabajan en la promoción de la docencia (siete de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuentan con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

#### **Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa  
943002759

Nota de prensa publicada en: [Gipuzkoa](#)

Categorías: [Sociedad País Vasco Entretenimiento Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>