



Dossier de Lectura para Familias
Noviembre- Diciembre de 2019.





"Siembra en los niños ideas buenas... Aunque no las entiendan.

Los años se encargarán de descifrarlas en su entendimiento y de hacerlas florecer en su corazón".

María Montessori

ESTE VERANO, CUIDATE DEL SOL

- Evita exponerte al sol entre las 10 y las 16 hs.
- Aplica protector solar de amplio espectro en todo el cuerpo.
- Utiliza ropa adecuada, sombrero y anteojos de sol.
- Protege a bebés y niños de los rayos UV.

Un adecuado cuidado es fundamental para prevenir el cáncer de piel. Recordá mantener tu piel hidratada, consumir agua, vitaminas y minerales.

“No importa la edad, situación vital o momento en el que te encuentres hoy. Solo basta la apertura, el intento sincero, para decir sí a la vida en una cultura de muerte. Sí, a la vida, a la esperanza, en un mundo, donde ya no se cree posible, valiosa (...)

¡VIVIR MEJOR! REFLEXIONES SOBRE
ESPERANZA, SUSANA LOPEZ

QUE JESÚS RENAZCA
CADA DÍA EN TU
HOGAR Y TRAIGA
AMOR Y ESPERANZA.
¡FELICES FIESTAS!

A colorful illustration of the Holy Family. Mary is on the left, Joseph is on the right, and the infant Jesus is in a manger in the center. They are under a dark blue night sky with white stars and a bright yellow star.

Tiempo libre. ¿Qué hacer con los niños en vacaciones?

En verano los días son muy largos y tenemos que buscar entretenimientos. Te damos algunas sugerencias.

Natalia Valverde Mendizábal. Ser padres. Especialista en maternidad.



Cuando llegan las vacaciones, para los padres suele comenzar un problema: ¿qué hacer con los niños? Los días son muy largos, las 24 horas parecen convertirse en 48 y las vacaciones escolares duran (para ellos) ¡casi tres meses! Supone un auténtico reto saber qué hacer con los niños todo este tiempo, sobre todo teniendo en cuenta que hoy en día suelen trabajar los dos miembros de la pareja y que sus vacaciones son mucho más cortas que las de sus hijos.

Aunque depende de cada familia y de las edades de los niños, las soluciones más habituales son:

- Tener una cuidadora que se ocupe de los hijos.
- Dejarlos con los abuelos.
- Buscar algún campamento o colonia de verano.

Si tenemos a los niños en casa, es difícil pensar qué actividades realizar con ellos. Desde que se levantan, que suele ser temprano (entre las 8 o 9 h.), hasta que se acuestan (en torno a las 21 o 22 hs. o más también) hay un número infinito de horas que deben rellenarse de acción. Además, si hace mucho calor puede ser inviable jugar en los parques o realizar otras actividades al aire libre. Por eso, ten en cuenta estas pautas:

- A los niños les suele gustar la piscina, tanto si la tienes en casa como si vais a una piscina pública cercana. El agua les encanta y además les cansa mucho, por lo que luego aceptarán con gusto alguna actividad más tranquila como jugar con construcciones, a las cartas, a juegos de mesa, pintar o leer cuentos. **SIEMPRE OFREZCAMOS LIBROS.**
- Es fácil recurrir a la televisión o a consolas de videojuegos como entretenimiento, ya que muchos niños pueden pasar horas frente a ellos. Sin embargo, no es bueno abusar.
- Una buena opción es invitar a algún amigo del niño a casa o llevar a los hijos a casa de algún primo o compañero del colegio. A partir de los 4 o 5 años les viene muy bien socializar y pasar algunos ratos fuera del círculo más familiar, ya que les anima a descubrir mundos nuevos y a sentirse poco a poco más autónomos.
- Es importante no desesperar mientras buscamos actividades que gusten a los hijos. Es normal que algunos ratos estén más intranquilos y no nos dejen mucho tiempo de descanso pero, a fin de cuentas, son niños y también ellos necesitan sus merecidas vacaciones.
- Está bien que en algunos momentos se aburran para que puedan desarrollar sus propias herramientas imaginativas y de juego y poner en juego la creatividad. Los niños necesitan un tiempo libre que durante el año a veces es escaso. **DEJEMOS QUE LOS NIÑOS SE ABURRAN.**

Vacaciones, sol, descanso LECTURA....

El verano, propicio para el relax y para recargar energías a fin de afrontar el próximo año, se ve forecido para dedicarles tiempo a la lectura.



y

Queremos contarles, recomendarles y además rendirle tributo a estos grandes escritores que con sus libros nos invitan a soñar con nuevos viajes, nos impulsan a salir a la ruta, aún sin saber muy bien hacia dónde ir y nos acompañan en nuestras travesías, cuando ya hemos partido.

La siguiente es una mínima selección (que puede ser modificada y aumentada) de libros de viaje para que disfruten las vacaciones:

El Tao del Viajero. Paul Theroux

Salvaje - Cheryl Strayed

Las venas abiertas de América Latina -- Eduardo Galeano

Las ciudades invisibles -- Italo Calvino

Comer, rezar, amar -- Elisabeth Gilbert

Los viajes de Gulliver -- Jonathan Swift

Viaje al centro de la tierra -- Julio Verne

La vuelta al mundo en 80 días -- Julio Verne

El ingenioso hidalgo Don Quijote de La Mancha -- Miguel de Cervantes

El alquimista -- Pablo Coelho

Asesinato en el Oriente Express -- Agatha Christie

París insólito -- Jean-Paul Clébert y Patrice Malinard.

Cinco viajes al infierno -- Martha Gellhorn

Los trazos de la canción -- Bruce Chatwin

El viaje del elefante - Saramago

"Deja tu casa. Ve sólo. Viaja ligero. Lleva un mapa. Ve por tierra. Cruza a pie una frontera. Escribe un diario. Lee una novela en relación con el lugar en el que estés. Evita usar el móvil. Haz algún amigo". Paul Theroux, autor estadounidense.

¡Felices Vacaciones! A disfrutarlas en familia.

Nos encontramos en 2020.