

## ACTIVA TU VERANO



Comenzamos el periodo estival, dejamos atrás las rutinas escolares, extraescolares...y los niños gozan de mayor libertad.

Desde el Programa de Familias y Menores de la Mancomunidad del Campo Arañuelo, como vengo haciendo en esta época, propongo una serie de hábitos para **Activar el Verano**

de una manera positiva para las familias de nuestros municipios.

### HABITOS VERANIEGOS:



Proteger a los niños de las quemaduras solares, no exponerse al sol en las horas centrales del día, buena hidratación.



Consumir caseros



frutas de temporada, preparar batidos, podemos hacer helados en familia.



Realizar ejercicio adecuado a la época en la que estamos, disfrutemos de las piscinas de nuestros pueblos, de las gargantas naturales, juegos de agua, paseos nocturnos con amigos y familia.



Apoyo Lúdico: no debemos olvidar la importancia del ocio en esta época, donde las actividades cambian, aprovechemos momentos lúdicos en campamentos, actividades en semanas culturales de nuestros municipios.



Facilitar la conciliación familiar: en este periodo las familias se encuentran con los niños más tiempo en casa, por este motivo hay que **organizar con tiempo donde y con quien vamos a dejar a los hijos**, así evitaremos el denominado estrés parental, que puede verse potenciado en verano.

Aun así, aprovechar el tiempo libre para estar en familia, compartir momentos juntos.

