

Virtud de aprovechamiento del tiempo



Al Hablar de tiempo libre nos referimos al tiempo que tenemos disponible, es decir el tiempo que no ocupamos en otras actividades.

Saber aprovechar el tiempo libre es algo que toda familia debe practicar, sobre todo para cumplir 3 misiones: descansar, divertirnos y desarrollar la imaginación, si esto no se cumple realmente estamos perdiendo el tiempo.

Los hijos no nacen sabiendo aprovechar el tiempo, somos los adultos los que debemos educarles, el ejemplo que les proporcionemos será la mejor escuela.

Practicar un deporte, una afición o un pasatiempo es la mejor vacuna contra el aburrimiento, en los periodos de vacaciones los padres o tutores pueden organizar un horario con diferentes actividades para los niños por ejemplo; tiempo para pintar, para saltar la cuerda, jugar a la pelota, caminar, hojear libros, realizar algún encargo en casa, o practicar juegos tradicionales de nuestro país como landa, escondite, trompo, mables, etc. dichas actividades se deberán escoger según los gustos y la personalidad de los niños, evitando al máximo el estar frente a la tv, computadora o algún otro dispositivo electrónico.

Al realizar actividades en familia o con vecinos o amigos de edades similares se fomentan los lazos de amistad, se aprende a trabajar o jugar en equipo, se ejercita el cuerpo además de aprender a ganar y perder.

Es muy importante en el tiempo libre fomentar el hábito de la lectura desde muy pequeños, para favorecer su lenguaje, mejorar la comprensión de la realidad, potenciar la creatividad y desarrollar su capacidad crítica.

En este tiempo de navidad se pueden encontrar actividades de solidaridad o generosidad en la que podamos involucrar a los más pequeños de la casa, solo pongamos a volar nuestra imaginación y manos a la obra.

Actividades de tiempo libre para niños 0 a 3 años:

- Correr
- Saltar
- Subir y bajar escaleras
- Triciclo
- Tirar y patear pelotas
- Volteretas
- Rompecabezas
- Meter y sacar objetos de una caja
- Hojear cuentos

Actividades de tiempo libre para niños de 3 años:

- Bailar
- Caminar sobre una raya recta
- caminar sobre una línea curva
- Juegos de equilibrio: marchar, saltar con un pie, andar marcha atrás.
- Manipular juegos de construcción.

Actividades de tiempo libre para niños 4 a 6 años:

- Bicicleta
- Patines
- Fútbol
- Correr
- Caminar por terrenos irregulares
- juegos de puntería
- Rompecabezas de varias piezas.
- lectura de cuentos infantiles
- Encargos en casa: Poner cubiertos en la mesa, llevar la ropa sucia al cesto, colocar los pares de calcetines, apagar las luces que no se ocupan, regar las plantas, lavar su plato etc.