

AMAIA ITURRI PÉREZ DE ALBÉNIZ PSICÓLOGA EDUCATIVA

“En verano, los niños deben hacer ejercicio y aburrirse”

Los escolares ya están de vacaciones y sus padres siguen trabajando y tratando de conciliar. ¿Campamentos? ¿Canguros? ¿Tareas? Esta psicóloga ofrece claves para afrontar el verano

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

Los escolares ya han emprendido su particular vuelta al verano durante más de ochenta días. Y, mientras, sus padres siguen trabajando y haciendo un encaje de bolillos cada vez más laborioso para conciliar. ¿Campamentos urbanos? ¿Una cuidadora que además controle que no se excedan con las pantallas? ¿Talleres? ¿Paseos con los abuelos? La psicóloga Amaia Iturri Pérez de Albéniz ofrece una pautas a las familias para afrontar este periodo y “no morir en el intento”. Pamplonesa de 26 años, responsable del área de educación en el Colegio de Psicología de Navarra y terapeuta en su propia consulta, no tiene hijos pero sí dos sobrinos (de 2 años y 7 meses) a los que “adora”. “El verano es una oportunidad para descansar, jugar y olvidarse de los horarios. Pero también para hacer actividades que no se ha podido en el curso”. ¿Es bueno para los niños una ruptura de casi tres meses con su rutina habitual?

Se pueden hacer muchas actividades. Pero, sobre todo, hay que insistir en que adquieran hábitos y responsabilidades en el hogar. Hay que ponerles obligaciones

para que ganen autonomía y mostrar confianza en ellos.

¿Y qué tareas propone?

Depende de la edad, pero, por ejemplo, vestirse solo, hacer la cama, preparar la mochila de la playa o la piscina, poner la mesa, barrer, fregar, comprar el pan, ayudar en la limpieza de la casa o sacar al perro a pasear.

Para eso, habría que establecer unos horarios o rutina diaria...

Pasado el primer mes (hasta mediados de julio), es mejor que descansen y no retomen sus tareas de verano. Aunque eso no significa que no tengan otras obligaciones (como las de la casa). Un ejemplo de horario de vacaciones podría ser: desayunar, afeitarse, hacer la cama y recoger la habitación, hacer las tareas escolares y leer, piscina, comer, ayudar a recoger la mesa, siesta, pasear con los abuelos, cenar, ver una película en familia y dormir.

Suena muy bien pero, ¿realmente es posible?

Al principio, hay que estar muy pendientes de que se lleven a cabo estas actividades. Pero, poco a poco, se irán interiorizando en el día a día de los niños y les saldrán de forma natural.

¿Cuál es ocio más beneficioso?

La actividad estrella debe ser el ejercicio al aire libre porque du-



Amaia Iturri Pérez de Albéniz, de 26 años, en el Colegio de Psicología.

SUS FRASES

“El primer mes hay que descansar pero después deben retomar el estudio y seguir ayudando en casa”

“En verano hay tiempo suficiente para todas las actividades que no se han hecho durante el curso”

Cuidadoras, talleres, campamentos o abuelos

¿Cuál es la mejor forma de organización para las familias? “Como es evidente, los niños no pueden estar solos durante el horario laboral de los padres. Por eso, si ambos progenitores coinciden en horario y fechas de trabajo, lo mejor sería contratar a una persona para que los cuide. Pero, lógicamente, no todo el mundo puede permitírselo”, reflexiona la psicóloga Amaia Iturri Pérez de Albéniz. Así que propone otras opciones: campamentos urbanos, talleres, actividades en piscinas... “porque disfrutan al aire libre y conocen a otros niños”. La opción de que los pequeños pasen tiempo con los abuelos u otros familiares debería ser, en su opinión, “algo puntual” o “tener una duración determinada, como una mañana a la semana o unos días en el verano”. En el caso de que los campamentos se organicen en los propios colegios, aconseja que los lleven a cabo personas ajenas al centro. “Para que no piensen que en verano tienen que volver al colegio”.

rante el curso pasan muchas horas sentados en clase y estudiando. En verano hay que activar el cuerpo. Pero también, tiene que haber tiempo para aburrirse. Solo así, estimularemos la imaginación porque tendrán que buscar alternativas para entretenerse.

La UN celebra con una Misa la fiesta de san Josemaría

Cientos de personas asistieron a la ceremonia, presidida por el vicario del Opus Dei en Pamplona

DN Pamplona

Cientos de personas se dieron cita en el Polideportivo de la Universidad de Navarra en una Misa con motivo de la festividad litúrgica de san Josemaría Escrivá, fundador del Opus Dei y de la Universidad.

En la ceremonia participaron profesores, personal de administración y servicios, alumnos y antiguos alumnos de la Universi-

dad, así como vecinos de Pamplona.

El vicario del Opus Dei en Pamplona, Jorge Nava Rodríguez, presidió la celebración eucarística. En la homilía, habló de la libertad: “San Josemaría no escondía su pasión por la libertad. Hablaba con gusto de la aventura de la libertad, que veía como una manifestación del amor que Dios nos tiene”.

“Es la capacidad radical de ser protagonistas de nuestra historia. Libertad quiere decir que me conduzco a mí mismo y también, de alguna manera, que me “hago” a mí mismo. Permite alcanzar la máxima grandeza, pero también incluye la posibilidad de un desvío completo. La máxima grandeza, por ejemplo,



Un momento de la celebración de la Misa en el Polideportivo de la Universidad de Navarra.

CEDIDA

la de los santos ya canonizados. Pero también la de los que el Papa Francisco llama santos de la puerta de al lado. Me gusta ver la santidad en el pueblo de Dios paciente: a los padres que crían con tanto amor a sus hijos, en esos hombres y mujeres que trabajan para llevar el pan a su casa, en los enfermos, en las religiosas ancianas que siguen sonriendo”.

Más adelante se refirió a la otra cara de la vida que complementa

la libertad: la responsabilidad. “Libertad es, sí, posibilidad de actuar por mí mismo, pero también es posibilidad de compromiso. Es ausencia de coacción, es “libertad frente a”, pero es también “libertad para”.

“La vida empuja por caminos que no nos gustan, impone obligaciones que cuestan, lleva a desarrollar tareas que no haríamos espontáneamente. Tenemos deberes ineludibles, cargas de las que no nos podemos deshacer.

¿Cómo conservar la libertad en esas circunstancias? ¿Cómo superar la tentación de sentirnos esclavos y desgraciados? La clave está en el amor. Si lo hacemos por amor, por amor a Dios y al prójimo, lo hacemos libremente: me implico, sale de mí, porque me da la gana”.

La parte musical de la ceremonia corrió a cargo de la Agrupación Coral Laus in Voce, formada por madres y padres del Colegio Miravalles-El Redín.