

Y POR FIN... EL VERANO

DOS MESES Y MEDIO DAN PARA MUCHO; PLANEA TUS VACACIONES AUNQUE TE HAYA QUEDADO ALGUNA ASIGNATURA Y DISFRUTA DEL OCIO AL AIRE LIBRE

02

LAURA RABANAQUE
ZARAGOZA

Llega el momento de cerrar los libros y dar la bienvenida al verano. Apenas queda una semana para que comiencen las vacaciones más esperadas del curso, casi tres meses por delante para vagar, navegar por Internet, salir con los amigos, viajar con la familia y hacer lo que más os apetezca en cada momento. Aunque con tanto tiempo por delante, es normal no saber muy bien qué hacer para aprovecharlo de la mejor manera. Y es que cuando uno está tan a gusto, los días pasan volando. Juan Antonio Planas, presidente de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, nos ofrece una serie de consejos para tener unas vacaciones más productivas sin renunciar por ello al ocio y al descanso.

Claro que no se trata de ponerse a hacer mil cosas desde el minuto uno. Al fin y al cabo lleváis nueve meses sin parar de ir a clase, hacer deberes y estudiar. Según Planas, «los primeros días de las vacaciones deben ser para descansar, levantarse un poco más tarde y dedicar más tiempo al ocio». Podéis aprovechar estos días para pensar las actividades que os gustaría hacer durante el verano. «Lo más recomendable es establecer un *planning* que combine ocio, deporte y estudio, de tal manera que hagamos un poquito de todo».

Tras estos días de relax absoluto, la cosa cambia en julio y agosto tanto si habéis aprobado todas las asignaturas como si no. Tal y como recuerda Planas, «no conviene estar mucho tiempo sin hacer actividades». La vuelta al colegio o instituto es como el comienzo de la liga para los equipos de fútbol. Un mes antes debéis empezar la pretemporada: calentar y entrenaros para que el regreso a clase no os pille desprevenidos.

Para los que estáis en Primaria y Secundaria, Planas recomienda dedicar un tiempo del día a la lectura o a escribir a mano. Hay un montón de libros que podéis sacar de la biblioteca o pedir prestados si vais mal de pasta. Y si pasáis olímpicamente de leer, podéis buscar otras actividades que os motiven como hacer puzzles, pasatiempos, montar alguna maqueta o jugar a juegos educativos con la videoconsola o con el ordenador.

Otra posibilidad, según el psicopedagogo, es aprovechar el buen tiempo para jugar y hacer actividades al aire libre. «Además de aprender cosas nuevas: a aplicar otras reglas, a saber perder o a tener más paciencia, es una buena manera de conocer gente y hacer amigos, ya sea en la playa, en la piscina, en el pueblo o en los campamentos». Hay mucha variedad, desde los campamentos en los Pirineos a los campus científicos en la ciudad. Si os quedáis en Zaragoza, podéis aprovechar las piscinas municipales que están abiertas

durante todo el verano y donde, además de bañaros, podéis practicar deportes como el tenis, el baloncesto o el fútbol.

¿EXÁMENES EN SEPTIEMBRE?

Si te ha caído alguna asignatura que tienes que recuperar en septiembre, no te preocupes porque para ti también hay vacaciones de verano. En este caso, según Juan Antonio Planas, «lo ideal es establecer un calendario realista para el estudio». Es decir, no planees estar cinco horas al día delante de los libros si sabes de antemano que no lo vas a cumplir. Habla con tus padres y acuerda con ellos las horas que vas a estudiar. Por ejemplo, dos horas por la mañana nada más levantarte, una hora y media por la tarde cuando vuelvas de la piscina o un par de horas después de comer. «El tiempo que se dedica a estudiar dependerá de la edad y del número de asignaturas que se hayan suspendido», dice el especialista. Por ejemplo, si estás en 2º de Bachillerato y tienes que recuperar alguna asignatura y hacer la selectividad en septiembre, sería bueno que dedicases cuatro horas al día. Piensa que si lo haces poco a poco te

resultará más fácil que darte el atracón en las últimas semanas de las vacaciones. Además de agobiarte, las vacaciones terminarán para ti antes de tiempo.

Si creéis que en casa no vais a ser capaces de mantener esta rutina, Juan Antonio Planas recuerda que «en Aragón disponemos de centros educativos que abren en verano, así como de

academias que hacen cursos intensivos para la recuperación de las asignaturas, donde podéis hacer actividades educativas y también disfrutar de un rato de ocio». Puede ser vuestro mismo colegio, una biblioteca o un centro como la Academia Piquer, que ofrece internados de fin de semana para que vuestros padres puedan disfrutar de una escapada, aunque vosotros tengáis que estudiar.

Tampoco se trata de estar castigado estos dos meses y medio. Tal y como dice Planas, todos nos merecemos un descanso. «Unos días de vacaciones y de tiempo libre son buenos, así como consensuar con los hijos el tiempo que deben dedicar al estudio». Lo más importante es que te cargues de fuerza de voluntad e intentes ser responsable. Suerte en septiembre y hasta el curso que viene. H

«ESTABLECE CON
TUS PADRES UN
CALENDARIO
REALISTA PARA
ESTUDIAR»

03

www.periodicodelestudiante.net
www.psicoaragon.org
www.redaragon.com

10

