



Con el tiempo libre se pueden hacer, principalmente, dos cosas: desperdiciarlo o aprovecharlo. Ahí van algunos consejos para aprovecharlo.

—Fomenta las comidas en familia y con ellas las tertulias de sobremesa. Para que las tertulias sean efectivas habrá que prepararlas con anterioridad, no vale hablar solo de fútbol, de política, de TV o dedicarse a criticar. Hablar de vuestras vuestras, inquietudes, planes. Aprovecha para transmitir valores a tus hijos. También puede servir para hacer planes familiares.

—Hacer excursiones. Para ello seguramente habrá que levantarse pronto por la mañana y aprovechar el fresco. El cansancio, la sed son escuela de virtudes humanas. De ésta manera, además, no perderemos el tiempo en la cama hasta el mediodía.

—Ayuda a tus hijos a preparar un pequeño horario de estudio. No importa que hayan aprobado todo, si no lo haces así perderán el hábito y la vuelta a clase en septiembre será terrible. Tener un horario es muy educativo.

—Llevar buenos libros, para ello habrá que leer criticas fiables antes. No vale hacer trampa y comprar sólo los superventas a ultima hora y con prisas.

—Interesaros por el lugar de veraneo. Participar en las fiestas, conciertos y demás actividades que se suelen organizar en todos los pueblos y ciudades.

—Aprovecha el veraneo para conocer mejor a tu mujer o marido, dedícale tiempo y haz aquello que sabes que le gusta. Aprovecha para tener alguna conversación con cada uno de tus hijos.

—Si eres creyente aprovecha para dedicar un poco mas de tiempo a Dios (oración, acudir a Misa, caridad con los demás,....)

Seguramente harás muchos planes y al final cumplirás pocos, no importa, nos pasa a todos. La mejor manera de perder el tiempo con total garantía es no hacer ningún plan.

## **Proteger a los niños**

Resulta chocante que en más del ochenta por ciento de los hogares españoles los

ordenadores dispongan de antivirus y sin embargo no llega al veinte por ciento el de los que tienen instalado algún sistema para filtrar contenidos.

Internet es una herramienta fantástica que puede resultar también diabólica. Lo mejor y lo peor se juntan en la red y por eso resulta fundamental enseñar a los hijos a navegar seguros y poner barreras para protegerles. Como no puedo creer que haya padres que consideren más importante defender el ordenador de un virus que a sus hijos de la pornografía, la droga o las sectas, deduzco que es un problema de ignorancia.

Es recomendable instalar un filtro en el ordenador y también informarse, esar al día. Los ordenadores infectados se pueden formatear, los hijos no.