

# IE INNOVACIÓN EDUCATIVA

18º  
NÚMERO  
2026

## El verano también educa

Ideas, experiencias y claves para aprender cuando desaparecen las rutinas

### ¿Qué aprendemos cuando no hay clases?

El valor educativo del aprendizaje fuera del aula

El descanso docente:

### Entre la desconexión necesaria y la planificación consciente

### Entrevista a Raúl Bermejo

"En verano también se aprende, pero desde el juego y la curiosidad"

### Cuando las escuelas se van de vacaciones

El papel de las familias en el aprendizaje de verano

### Días para leer, jugar y aprender

Recursos educativos para seguir aprendiendo

**REVISTA INNOVACIÓN EDUCATIVA**  
Nº 18 | Mayo 2026

**RESPONSABLE EDITORIAL**

Jaime Martín

**COORDINACIÓN EDITORIAL**

Ángela Gómez  
María Vergara

[marketing@rededuca.net](mailto:marketing@rededuca.net)

[redaccion@rededuca.net](mailto:redaccion@rededuca.net)

**DISEÑO Y PRODUCCIÓN**

**Responsable de creatividad**

África García  
Francisco Javier Sierra Alarcón

**Diseño y maquetación**

África García  
Ainhoa Caparrós

**REDACCIÓN**

**Responsable de redacción**

Ángela Gómez

**Artículos y reportajes**

Belén Torres  
Jesús Expósito  
Ángela Gómez

**Con la colaboración de docentes expertos:**

Ana Belén Salinas  
Pilar Ponce  
Ramón Sánchez  
Paula Jiménez  
Caroline Levesque  
Antonio González  
Andrea Rojas  
Paula Oya

**PUBLICIDAD**

África García  
Ainhoa Caparrós  
Julio Merino  
José Barrocal

**IMPRESIÓN**

EDUCA EDTECH Group

**EDICIÓN**

Red Educa  
Camino de la Torrecilla 30  
Edificio Educa Edtech  
Oficina 28, 18200 Maracena, Granada

**LICENCIA**

Esta publicación está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Compartir Igual 4.0 Internacional.



**AVISO LEGAL**

Todos los contenidos de la presente publicación, ya sean noticias, artículos, recomendaciones o comentarios, representan únicamente opiniones de sus autores y no necesariamente la postura de Educa Edtech S.L.U., empresa responsable de la publicación. Educa Edtech S.L.U. no se responsabiliza de la veracidad de los contenidos ni del uso que el lector pueda hacer de la información aquí recogida.

Proyecto financiado por **Fundación EDUCA EDTECH**

 **Fundación  
EDUCA EDTECH**



# Lo que aprendí cuando no estaba aprendiendo

POR JAIME MARTÍN

CMO – DIRCOM EDUCA EDTECH GROUP



Recuerdo que antes los veranos tendían a infinito, como decimales periódicos. Cuando se es niño y se está de vacaciones, **el tiempo se dilata** y las estructuras semanales, construidas con tanto primor y esfuerzo por los padres, se desmoronan. En mi caso, ese 'vacío' solía dar paso a excursiones por la tarde, cuando el sol picaba menos. En esas tardes aprendí a **diferenciar plantas silvestres con mi padre**, a moverme por la naturaleza y a respetarla. En casa, las cenas se convertían en una clase de cocina en la que lloraba con mis primeras cebollas y **mi madre me enseñaba 'los viejos trucos de la familia'**. Y leía... no, más bien bebía libro tras libro con la ansiedad de quien sospecha que no tendrá siempre tanto tiempo para dedicar a la lectura.

Estos recuerdos han despertado tras la lectura de los interesantes, profundos artículos que los profesionales de EDUCA EDTECH Group y Red Educa ofrecen en las siguientes páginas. Reflexiones necesarias sobre **el valor educativo de las vacaciones, el rol de la familia en la formación o la importancia del propio descanso de menor y docente**; una mirada holística hacia el valor de esos largos días de verano que permiten una flexibilidad que la rutina del resto del año constriñe.

Porque al igual que mis veranos, en los que tuve la oportunidad de aprender toda una suerte de habilidades y conocimientos diferentes, impensables dentro del aula, **las vacaciones de estas nuevas generaciones pueden ser una oportunidad para explorar y entender el mundo de una manera muy diferente.**

Son también, me temo, una **tentación para zambullirse en las pantallas**, en hábitos de consumo dopamínico que, a veces, se antoja la solución sencilla para entretener al niño. Pero no nos engañemos, esta amenaza no es nueva, aunque se haya exacerbado con los móviles, tablets, relojes inteligentes... también mi generación - millennial - tuvo su buena dosis de pantalla. Recuerdo también una imagen menos bucólica de mis vacaciones, esa que me llevaba a estar pegado a la tele horas y horas, concatenando series americanas de adolescentes, dibujos animados y hasta producciones violentas que, en los 90, no había complejos en mostrar en horario infantil.

Por eso, las siguientes páginas también pretenden ser una guía, un **'cuadernillo de verano'** para ayudar al ecosistema del pequeño a **orientar de la mejor manera posible su tiempo libre**. Tiempo libre, por cierto, que también está para descansar, para llegar a ese sano aburrimiento en el que la imaginación se espolea por pura necesidad.

El descanso, sí, la parte más importante de las vacaciones - de niños y adultos. En la sociedad del siempre más, de la productividad acelerada y de los horarios imposibles, **descansar no está bien visto**. No es provechoso. Sin embargo, son cada vez más voces las que reivindican la necesidad del descanso, de parar. Y estas páginas también tratan de eso, porque

tan importante es  
aprender a hacer, como  
**aprender a no hacer,**

si no queremos terminar como los hombres y mujeres contemporáneos que describe Byung-Chul Han, Premio Princesa de Asturias de Comunicación y Humanidades, en su imprescindible *La sociedad del cansancio* (2010): **"El sujeto de rendimiento se explota a sí mismo hasta quemarse"**.

*Que este verano solo quememos el estrés acumulado.*



# SUMARIO

Edición 18

## EL APRENDIZAJE EN VERANO

Pág.

08

¿Qué aprendemos cuando no hay clases?

Pág.

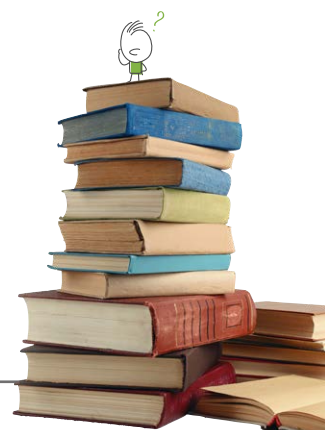
12

El valor educativo de las vacaciones

Pág.

14

El descanso docente: Entre la desconexión necesaria y la planificación consciente



## INFANCIA, EMOCIONES Y TIEMPO LIBRE

Pág.

32

El verano también educa: desarrollo emocional en tiempos **sin rutina**

Pág.

42

Menos horarios, más presencia

Pág.

44



**Raúl Bermejo:**

*“En verano también se aprende, pero desde el juego y la curiosidad”*

## CÓMO PREPARARSE PARA LA VUELTA A LA RUTINA

Pág.

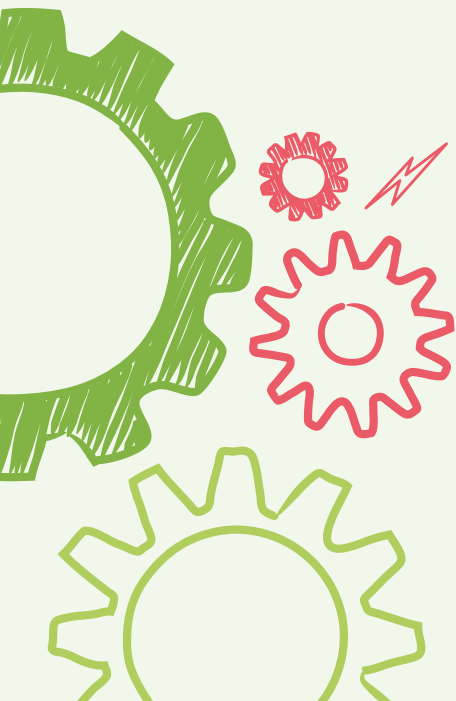
62

Preparar la vuelta al cole sin estrés

Pág.

64

Volver a empezar: claves para una reincorporación positiva al aula





## EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

Pág.

18

El cierre consciente de curso: una etapa clave del aprendizaje

Pág.

22

El papel de las familias cuando la escuela se va de vacaciones

Pág.

28

Vacaciones sin culpa: aprender sin cuadernos

## RECURSOS EDUCATIVOS PARA EL VERANO

Pág.

48

Ideas sencillas para aprender sin darse cuenta

Pág.

56

Tecnología sí, pero con sentido



## COMUNIDAD EDUCATIVA

Pág.

68

El papel de las AMPAS en el acompañamiento educativo durante el verano

## RECURSOS

Pág.

74

Lecturas, videojuegos y podcasts para un verano con sentido educativo

Pág.

76

Septiembre empieza en julio



POR ANA BELÉN SALINAS  
MAESTRA Y PSICOPEDAGOGA

# ¿Qué aprendemos cuando **no** **hay clases?**

Las vacaciones como parte de la ecología del aprendizaje.

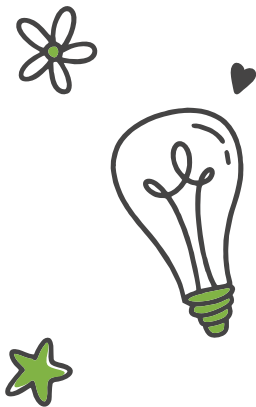
Durante décadas hemos entendido la educación como un proceso que ocurre principalmente dentro del aula, bajo un currículo formal y sujeto a evaluación. Sin embargo, la investigación educativa contemporánea demuestra que **el aprendizaje no se detiene cuando termina el curso escolar**. Las vacaciones no son una pausa educativa, sino un escenario distinto donde se desarrollan competencias cognitivas, sociales y emocionales esenciales.

Más allá del aula: repensar qué significa aprender.

Tradicionalmente, la educación se ha vinculado al espacio escolar y al currículo oficial. Sin embargo, esta visión resulta hoy insuficiente. La investigación educativa contemporánea sostiene que el aprendizaje es un fenómeno complejo que se desarrolla en múltiples contextos y a lo largo de toda la vida.

En el ámbito español, distintos estudios han subrayado el papel del **aprendizaje no formal**, actividades educativas organizadas fuera del sistema reglado con intencionalidad pedagógica, como **elemento clave en el desarrollo integral durante la infancia y la adolescencia**. Investigaciones como las de Hidalgo-Chacón, Rodríguez-Arteche y Martínez-Aznar (2020) evidencian que estas experiencias contribuyen al desarrollo competencial más allá del aula.

Las vacaciones no son una pausa educativa, sino un **escenario distinto** donde se desarrollan competencias cognitivas, sociales y emocionales esenciales.



Desde la perspectiva de la “**nueva ecología del aprendizaje**”, se subraya que los procesos educativos se configuran mediante la interacción de múltiples contextos: **familia, comunidad, instituciones culturales y entorno digital**, que influyen de manera interdependiente en el desarrollo (Coll, 2013; Oller et al., 2018). Este concepto rompe con la idea de que la escuela es el único espacio legítimo de aprendizaje y reconoce el valor formativo de otros escenarios.

## El aprendizaje no se limita al espacio escolar: forma parte de una ecología en la que interactúan múltiples escenarios educativos.

Desde esta perspectiva, los periodos vacacionales no deben entenderse como una interrupción educativa, sino como un cambio de contexto.

### ¿Qué es el aprendizaje no formal?

El aprendizaje no formal se sitúa entre la educación formal y el aprendizaje informal. No conduce a titulaciones oficiales, pero está organizado y responde a objetivos formativos definidos. Se caracteriza por su **flexibilidad y su conexión con situaciones reales**.

En sus investigaciones sobre actividades extraescolares en Educación Primaria, Hidalgo-Chacón et al. (2020) concluyen que este tipo de experiencias favorecen el desarrollo de **competencias interpersonales, autonomía y habilidades cognitivas complejas**. Talleres culturales, programas deportivos o actividades científicas organizadas fuera del horario lectivo comparten rasgos con muchas propuestas que se desarrollan durante el verano.

Reconocer este marco implica comprender que **las vacaciones no suponen una ruptura con la educación formal, sino una ampliación coherente de sus objetivos**.

### Vacaciones: ¿desconexión o oportunidad formativa?

La desaparición temporal de la estructura escolar puede interpretarse desde dos perspectivas: **como desconexión o como oportunidad**.

Investigaciones en didáctica fuera del aula, como las desarrolladas por Barrera y Luna, subrayan que **el aprendizaje experiencial favorece la construcción activa del conocimiento**. Las vacaciones, al ofrecer un marco temporal más amplio y menos rígido, permiten procesos de exploración, experimentación y reflexión más profundos (Barrera y Luna, 2020).

Integrar propuestas no formales durante estos periodos no implica eliminar el descanso. Al contrario, **supone enriquecerlo con experiencias significativas que combinan disfrute y aprendizaje**.



## Las vacaciones no interrumpen el aprendizaje: cambian el escenario donde se produce.

### Impacto en el desarrollo cognitivo.

La evidencia española muestra que las experiencias organizadas fuera del aula fomentan habilidades como **el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la capacidad de análisis**. Hidalgo-Chacón, Rodríguez-Arteche y Martínez-Aznar, (2020) destacan que estas competencias se desarrollan con mayor profundidad cuando los contenidos se aplican en situaciones reales.

En la misma línea, Barrera y Luna (2020) señalan que **las experiencias fuera del aula permiten conectar teoría y práctica**. Participar en un taller científico o explorar un entorno natural facilita la observación directa, la formulación de hipótesis y la experimentación.

Coll (2013) también ha subrayado la importancia de las habilidades metacognitivas, planificar, supervisar y evaluar el propio aprendizaje, como competencias clave para el aprendizaje autónomo y permanente.

Por su parte, Oller, Largo, Merino y Coll (2018) han evidenciado que el aprendizaje situado, basado en experiencias significativas y contextualizadas, facilita la transferencia flexible de conocimientos a nuevas situaciones.

## El aprendizaje situado favorece la transferencia de conocimientos y consolida aprendizajes profundos.

La flexibilidad del entorno vacacional y la menor presión evaluativa permiten además experimentar con nuevas ideas y aprender del error en un contexto seguro, fortaleciendo la creatividad y la iniciativa.

### Aprender a convivir y gestionar emociones.

El aprendizaje no formal durante las vacaciones también tiene un impacto significativo en las competencias socioemocionales. Hidalgo-Chacón, Rodríguez-Arteche y Martínez-Aznar (2020) destacan que la participación en actividades organizadas fuera del aula favorece la autonomía, la autoestima y la motivación intrínseca.

En contextos menos estructurados, como campamentos o proyectos comunitarios, niños y jóvenes practican habilidades como la empatía, la negociación y la resolución de conflictos. Barrera y Luna (2020) explican que estos entornos permiten **desarrollar capacidades que no siempre encuentran espacio en el aula formal**.

Oller Badenes, Largo, Merino y Coll (2018) subrayan, además, que la interacción con distintos agentes, compañeros, monitores o miembros de la comunidad amplía redes sociales y fortalece habilidades comunicativas.



## Las vacaciones fortalecen la autonomía, la autoestima y la regulación emocional, dimensiones esenciales del desarrollo integral.

El valor del aprendizaje situado.

Uno de los rasgos más relevantes del aprendizaje no formal es su carácter situado. El conocimiento se construye en **interacción con el entorno físico, social y cultural**.

Coll (2013) sostiene que el aprendizaje adquiere mayor profundidad cuando se integra en **actividades que tienen sentido** para quien aprende. El significado no se impone desde fuera: se construye cuando la experiencia **conecta con intereses reales**.

Durante las vacaciones, experiencias vinculadas al entorno natural, cultural o comunitario ofrecen un marco especialmente propicio para este **aprendizaje contextualizado**. No se trata únicamente de "hacer", sino de **interpretar lo vivido y relacionarlo con conocimientos previos**.

La flexibilidad temporal de estos periodos favorece además procesos más autónomos y personalizados.

Retos para su legitimación.

A pesar de la evidencia científica, legitimar el aprendizaje no formal durante las vacaciones plantea desafíos.

Uno de los principales es la **equidad**. Hidalgo-Chacón, Rodríguez-Arteche y Martínez-Aznar (2020) advierten que el acceso a actividades no formales está condicionado por factores **socioeconómicos y geográficos**, lo que puede generar **desigualdades en las oportunidades de aprendizaje**.

Barrera y Luna (2020) subrayan también la importancia de planificar actividades con **objetivos pedagógicos claros**, evitando que queden reducidas únicamente a **entretenimiento**.

Asimismo, Oller, Largo, Merino y Coll (2018) señalan que evaluar los resultados del aprendizaje no formal requiere **instrumentos distintos** a los empleados en la educación reglada.

Finalmente, Coll (2013) insiste en la necesidad de **coordinar escuela, familia y comunidad** para integrar estas experiencias dentro de un marco educativo más amplio.



### CONCLUSIÓN

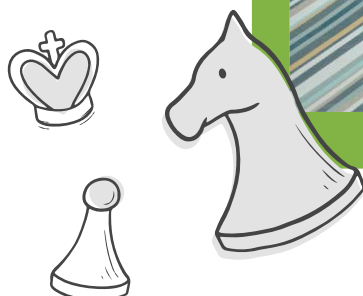
## *Integrar, no sustituir*

Las vacaciones no representan una pausa educativa, sino un **escenario diferente donde se combinan ocio, exploración y desarrollo personal**.

Lejos de debilitar el aprendizaje, pueden consolidarlo y enriquecerlo cuando se articulan **experiencias significativas**.

Legitimar el aprendizaje no formal durante estos periodos implica reconocer que la **educación es un proceso continuo**, distribuido en múltiples contextos y orientado al desarrollo integral.

Las vacaciones dejan de ser un paréntesis para convertirse en parte activa de la **ecología del aprendizaje**.

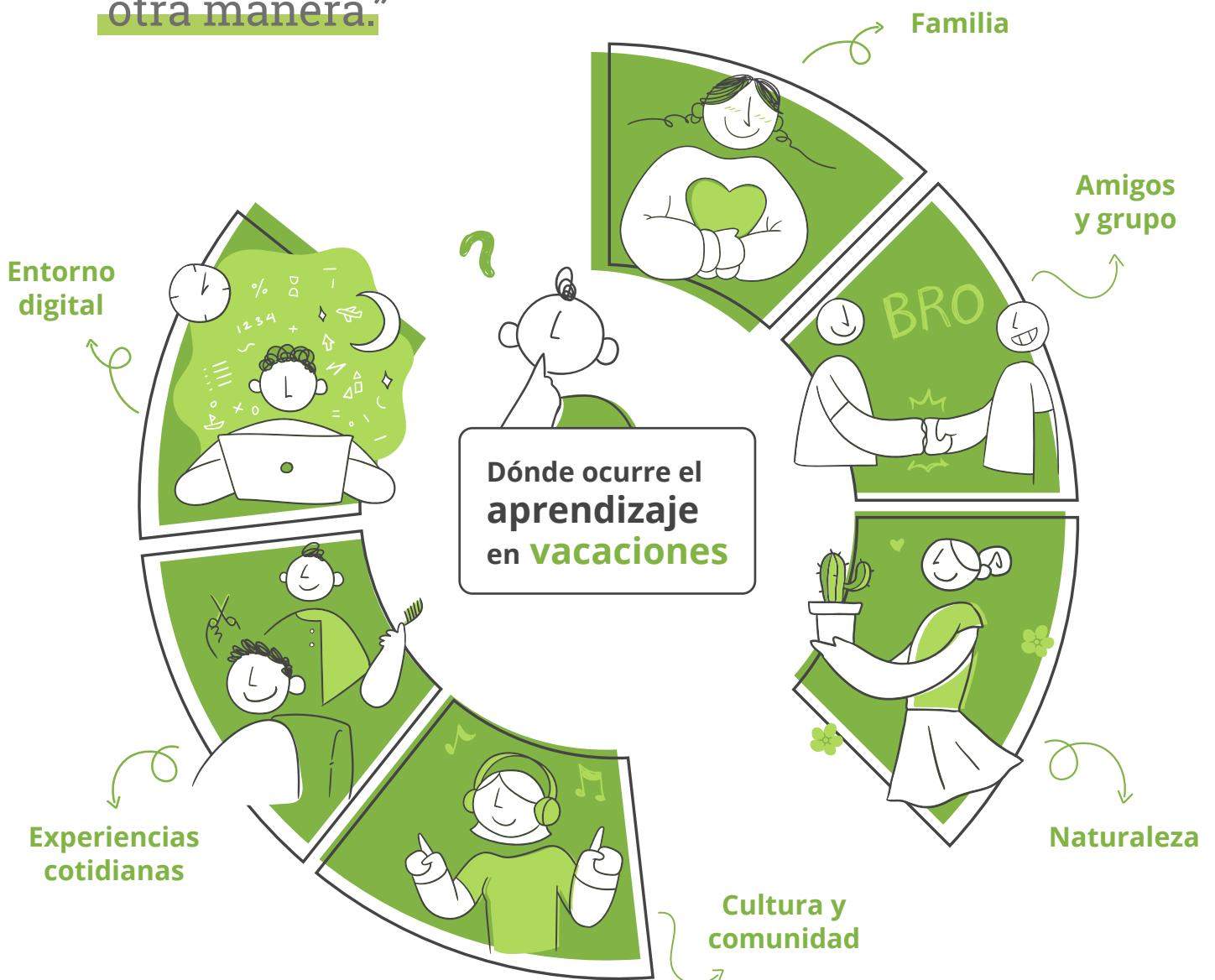


# Aprendizajes invisibles del verano

Lo que ocurre cuando el aula se transforma en experiencia.

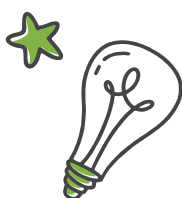
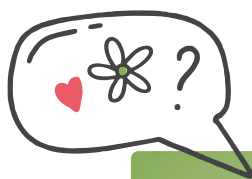
“En verano no se deja de aprender: se aprende de otra manera.”

Cuando termina el curso, **desaparece el horario escolar, pero no el aprendizaje**. Durante las vacaciones, niños y jóvenes siguen desarrollándose a través de **experiencias cotidianas**: conversaciones, juegos, viajes, proyectos, convivencia o exploración del entorno. Todos estos espacios forman parte de **una red de aprendizaje que va mucho más allá del aula**.



# Lo que el verano enseña

(aunque no se vea)



“Descansar no significa detener el aprendizaje, sino transformarlo.”



## DESARROLLO DEL PENSAMIENTO

- » Buscar soluciones nuevas
- » Hacer preguntas
- » Aplicar lo aprendido en la vida real
- » Pensar con creatividad
- » Organizar y planificar

Explorar, experimentar y enfrentarse a situaciones reales ayuda a consolidar aprendizajes. Sin presión de exámenes, el pensamiento se vuelve más flexible y creativo.

## CRECIMIENTO EMOCIONAL

- » Tomar decisiones
- » Gestionar frustraciones
- » Ganar autonomía
- » Desarrollar confianza
- » Practicar la empatía

En contextos más abiertos, niños y jóvenes aprenden a conocerse mejor, a regular emociones y a convivir con otras personas. El verano también educa en bienestar

## APRENDER A CONVIVIR

- » Cooperar
- » Comunicarse
- » Resolver conflictos
- » Participar en comunidad
- » Asumir responsabilidades

La interacción con familiares, amigos y otros entornos amplía habilidades sociales. Convivir es también una forma de aprender

Las vacaciones no son un paréntesis educativo. Son **un cambio de ritmo y de escenario**. Al reducir la estructura formal, se amplían otras oportunidades: **experimentar, convivir, explorar y reflexionar**. Reconocer estos aprendizajes invisibles permite entender que educar no ocurre solo en el aula, sino en cada experiencia significativa que ayuda a crecer.



## EL DESCANSO DOCENTE

# Entre la desconexión necesaria y la planificación consciente

POR PILAR PONCE

GRADO EN PSICOLOGÍA – ESPECIALIDAD  
EN INTERVENCIÓN SOCIAL Y  
COMUNITARIA

El docente que se va a su hora, que no responde correos nocturnos o que protege sus fines de semana suele sentirse obligado a justificarse.

*Ser docente hoy implica creatividad constante, atención sostenida y compromiso continuo en una sociedad que cambia a gran velocidad. Pero cuando el trabajo no termina al sonar el timbre y la desconexión se convierte en algo sospechoso, el descanso deja de ser un derecho y empieza a parecer un privilegio.*

Ser docente en la actualidad es una tarea exigente en una sociedad en transformación permanente. Cada cambio genera nuevas situaciones que el profesorado debe afrontar. Su trabajo es un **ejercicio constante de creatividad, atención y compromiso.**

Las responsabilidades son amplias: **transmitir conocimientos, adaptar intervenciones, corregir tareas, orientar al alumnado, sostener dinámicas emocionales complejas.**

*Pero ¿son las horas lectivas suficientes para todo ello? ¿El verdadero desafío es cumplir con las tareas o hacerlo dentro del tiempo laboral?*

La falta de descanso y desconexión repercute directamente en la **salud mental** del profesorado y, en consecuencia, en la **calidad de la enseñanza.**

El descanso docente no puede entenderse únicamente como una cuestión individual de gestión del tiempo. Es necesario combinar **planificación consciente con recursos y respaldo institucional.** Sin embargo, existe una trampa frecuente: pensar que el problema se resuelve únicamente con mejores hábitos personales.

La realidad es más incómoda. El descanso no falla porque los docentes no sepan desconectar, sino porque **el propio sistema convierte la desconexión en algo difícil,** sospechoso e incluso moralmente cuestionable.





## ¿Es el descanso un privilegio?

En términos legales, **el descanso es un derecho**. Informes recientes de la Organización Internacional del Trabajo advierten sobre los efectos negativos de las jornadas prolongadas y la falta de pausas reales. Lejos de reducir la productividad, **proteger el descanso la mejora**.

Sin embargo, en el ámbito educativo persiste una contradicción cultural: aunque el descanso está reconocido formalmente, **se vive como un privilegio**. El docente que se va a su hora, que no responde correos nocturnos o que protege sus fines de semana suele sentirse obligado a justificarse.

Bajo esta lógica, el descanso deja de ser condición necesaria para ejercer bien la profesión y pasa a ser algo que se permite **solo cuando todo lo demás está hecho**. Y en educación, "todo lo demás" nunca está hecho.

## Cuando el descanso necesita justificación, deja de ser un derecho y se convierte en concesión.

El desgaste docente y la normalización del agotamiento.

El agotamiento profesional en la docencia no es anecdótico ni individual. Diversas investigaciones sobre burnout en el ámbito educativo señalan que **la sobrecarga emocional, la multiplicidad de tareas y la presión constante generan estrés crónico**.

El **síndrome del trabajador quemado** no aparece de forma repentina: se construye lentamente, normalizando el cansancio y la sensación permanente de no llegar a tiempo.

Aquí surge una paradoja peligrosa: cuanto mayor es el compromiso, mayor es el riesgo de invadir el propio tiempo de descanso. **La vocación, lejos de proteger, puede convertirse en factor de vulnerabilidad**.

## La vocación no debería ser un factor de riesgo laboral.

Cuando las vacaciones reparan lo que no se previno.

Cada vez que se habla de vacaciones escolares, el debate se reactiva. El docente y divulgador Fran Estrada señalaba recientemente una idea incómoda: para muchos docentes, **las vacaciones no son ocio, sino recuperación**. No funcionan como descanso preventivo, sino como reparación tras meses de sobrecarga.

Si el descanso solo llega cuando el cuerpo y la mente ya están exhaustos, no hablamos de bienestar, sino de **supervivencia profesional**.

Esta afirmación desmonta la percepción social del profesorado como colectivo privilegiado y obliga a mirar el problema desde otro ángulo.

La cultura de la hiperproductividad aplicada a la educación.

La escuela no está aislada de la cultura dominante. Vivimos en un contexto que valora la **disponibilidad constante** y la capacidad de asumir múltiples tareas simultáneamente.

En los centros educativos, esto se traduce en acumulación de proyectos, innovaciones permanentes, exigencias administrativas crecientes y expectativas de actualización continua.

Se espera que el docente sea creativo, flexible, emocionalmente disponible, tecnológicamente competente y siempre dispuesto a hacer un poco más.

## ¿Trabajar mucho equivale a trabajar bien?

Planificación consciente: herramienta útil, no solución mágica.

La planificación consciente consiste en **organizar las tareas estratégicamente, priorizar, anticipar dificultades y establecer límites temporales claros**. Estudios recientes sobre gestión del tiempo y bienestar laboral muestran que esta práctica puede **mejorar productividad y salud mental** cuando permite cerrar tareas y liberar la mente fuera del horario laboral.

Pero no es una solución mágica. No compensa un sistema que concentra demasiadas funciones en una sola figura profesional. Su valor reside en **recuperar cierto control sobre el tiempo**, no en aprender a llegar al límite de manera más ordenada.

Planificar conscientemente implica, sobre todo, *decidir qué no se va a hacer*.

**Planificar bien también significa renunciar a lo que no cabe en una jornada razonable.**

Cuando planificar reduce el estrés (y cuando no).

Una planificación realista reduce el estrés cuando permite **delimitar tareas y proteger espacios personales**. Anticipar picos de trabajo o reservar bloques específicos evita la **carga mental constante**.

Sin embargo, cuando la planificación se convierte en una exigencia añadida, pierde su sentido. No se puede planificar lo imposible.

La autoorganización no puede sustituir la responsabilidad estructural.

Límites profesionales en una cultura que los cuestiona.

Desde fuera del sistema educativo, el descanso docente sigue generando sospecha. Los debates públicos sobre reducción de jornada o carga lectiva rara vez consideran el trabajo invisible que sostiene la enseñanza.

Reducir horas sin replantear expectativas puede aliviar, pero no resolver.

Si el descanso se percibe como exceso y no como condición profesional, cualquier reforma será parcial.

Un docente agotado no es más responsable; está **más cerca del error, la irritabilidad y el desgaste emocional**.



## A la conclusión que llegamos

El problema del descanso docente no es individual ni anecdótico. No se trata solo de aprender a desconectar mejor, sino de **cuestionar un modelo que exige disponibilidad constante** y ofrece descanso como compensación tardía.

La planificación consciente es necesaria, pero insuficiente sin **un cambio cultural que reconozca el descanso como condición básica para educar bien**.

Mientras el agotamiento siga normalizado y el descanso siga justificándose, la educación continuará pidiendo más de lo que permite sostener.

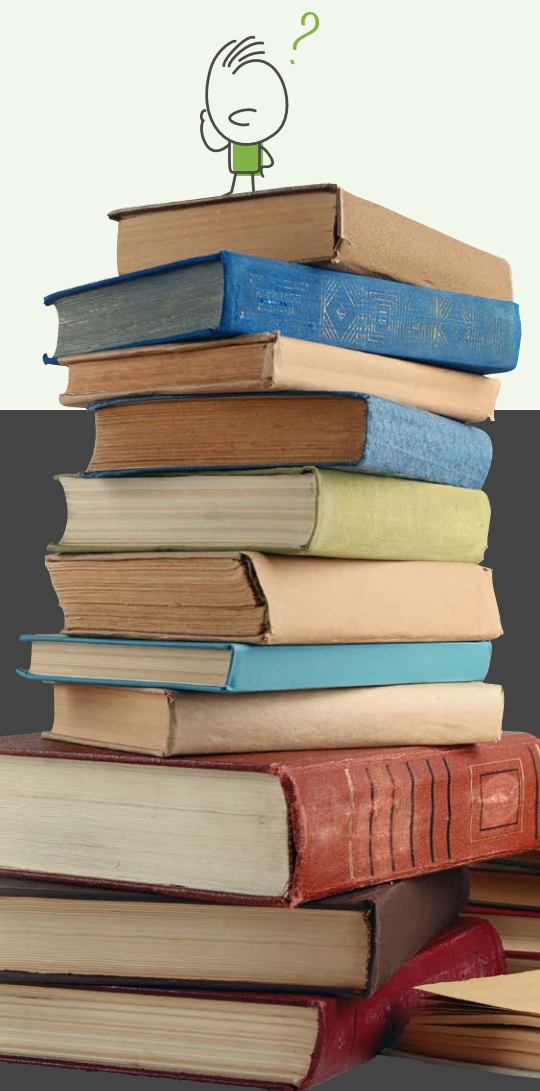
***Y ningún sistema educativo puede aspirar a la calidad si se construye sobre el cansancio de quienes lo hacen posible.***



# Herramientas para una desconexión real

Claves prácticas para proteger el descanso sin caer en la autoexigencia.

Descansar no es desconectar por completo de la responsabilidad profesional, sino **establecer límites saludables** que permitan sostenerla en el tiempo. La planificación consciente no busca hacer más en menos tiempo, sino **evitar que el trabajo invada todos los espacios**. Estas herramientas no sustituyen cambios estructurales, pero pueden ayudar a **recuperar margen de control personal**.



## 1 Delimitar horas reales de trabajo.

Definir con claridad cuándo empieza y cuándo termina la jornada evita la extensión indefinida del trabajo. No se trata de cumplir un horario rígido, sino de evitar que cualquier momento se convierta en tiempo laboral.

## 2 Decidir qué no se hará.

No todo puede abordarse en un mismo periodo. Priorizar implica también descartar tareas que no son esenciales o que pueden esperar. Renunciar forma parte de una planificación saludable.

## 3 Agrupar tareas similares.

Corregir, planificar o responder correos en bloques concentrados reduce la fragmentación mental y libera espacio cognitivo fuera del horario laboral.

## 4 Anticipar picos de trabajo.

Identificar periodos de mayor carga (evaluaciones, informes, reuniones) permite distribuir esfuerzos y proteger momentos de descanso antes y después.

## 5 Reutilizar y simplificar.

No todo debe crearse desde cero. Adaptar materiales, simplificar dinámicas y evitar la innovación constante cuando no es necesaria reduce sobrecarga invisible.

## 6 Proteger el tiempo personal.

El descanso no es tiempo sobrante. Es parte del equilibrio profesional. Establecer límites en comunicaciones fuera de horario es una práctica legítima y profesional.

## 7 Cerrar mentalmente la jornada.

Al terminar el día, realizar un pequeño cierre consciente (anotar pendientes, organizar el día siguiente, guardar materiales) ayuda a liberar la mente y evitar que el trabajo continúe de forma invisible.

## EL CIERRE CONSCIENTE DE CURSO:

# Una etapa clave del aprendizaje

POR RAMÓN SÁNCHEZ RAMOS

GRADUADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA  
CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA  
Y PEDAGOGÍA TERAPÉUTICA - MÁSTER  
FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
Y BACHILLERATO



*Claves prácticas para transformar el final de curso en una oportunidad pedagógica: evaluar el proceso vivido, reconocer logros y preparar al alumnado para la transición al nuevo nivel educativo.*

El **final de curso** no es únicamente una etapa administrativa o evaluativa; es también una oportunidad pedagógica para **consolidar aprendizajes, cerrar procesos emocionales y preparar al alumnado** para el siguiente nivel educativo.

Un **cierre consciente** permite transformar la experiencia vivida en aprendizaje significativo y facilita una **transición más segura hacia el nuevo curso**. La evidencia en evaluación formativa señala que la reflexión guiada mejora la autorregulación y la transferencia futura del aprendizaje (Hattie, 2023). Por tanto, cerrar bien es también empezar mejor.

En muchas ocasiones, el ritmo acelerado de las últimas semanas provoca que el curso termine sin un verdadero proceso de síntesis. Sin embargo, cuando el alumnado comprende qué ha aprendido, cómo ha progresado y qué retos ha superado, se fortalece su sensación de **competencia**. Esta percepción influye directamente en la forma en que afrontará el siguiente curso. El cierre consciente no es un añadido opcional; es una fase estratégica del proceso educativo.

El **cierre emocional** no implica dramatizar el final, sino dar valor a lo vivido.

## 1 EVALUAR MÁS ALLÁ DE LA CALIFICACIÓN

El cierre debe incluir un espacio de **evaluación global** donde el alumnado comprenda qué ha aprendido, cómo ha evolucionado y qué necesita mejorar. No se trata solo de entregar notas, sino de ofrecer una **síntesis clara del progreso**.

La **evaluación final** cumple una función formativa cuando permite integrar todo el recorrido del curso. Es el momento de **conectar aprendizajes, revisar objetivos iniciales y comprobar avances reales**. La **autoevaluación** favorece la metacognición, ayudando al alumnado a identificar estrategias eficaces y errores recurrentes. Esta conciencia **mejora la autonomía futura y refuerza la responsabilidad personal**.

Además, la retroalimentación final debe ser clara, concreta y orientada al crecimiento. El mensaje no puede limitarse al resultado; debe señalar caminos de mejora y reconocer el esfuerzo sostenido.

- ✓ Realizar una actividad de **autoevaluación estructurada**.
- ✓ Facilitar **retroalimentación final individualizada**.
- ✓ Identificar **fortalezas y áreas de mejora**.
- ✓ Relacionar aprendizajes con **situaciones futuras**.

## 2 REFLEXIÓN SOBRE EL PROCESO VIVIDO

El cierre consciente implica revisar no solo contenidos, sino también experiencias. Analizar dinámicas de grupo, retos superados y aprendizajes emocionales fortalece la identidad colectiva y la madurez académica. Este proceso **reduce la ansiedad ante el cambio y mejora la percepción de continuidad** (OECD, 2023).

El aula es un espacio de convivencia prolongada. Durante el curso se construyen relaciones, se afrontan conflictos y se desarrollan habilidades sociales. Dedicar tiempo a revisar este proceso permite consolidar aprendizajes que no siempre aparecen en las calificaciones, pero que resultan esenciales para el desarrollo integral.



La **reflexión grupal** ayuda a resignificar dificultades. Situaciones que en su momento generaron tensión pueden interpretarse, con perspectiva, como oportunidades de aprendizaje. Este ejercicio favorece la cohesión y fortalece el sentido de pertenencia. Para que sea realmente útil, es recomendable que esté guiado por el docente mediante **preguntas estructuradas que orienten el análisis hacia el crecimiento**.

- ✓ Dedicar una sesión a **reflexión grupal**.
- ✓ Revisar **logros colectivos**.
- ✓ Identificar **dificultades superadas**.
- ✓ Valorar la **evolución del clima** de aula.

### 3 CIERRE EMOCIONAL Y SENTIDO DE PERTENENCIA

El **componente emocional** también es determinante en el cierre de curso. **Reconocer el esfuerzo, celebrar avances y despedirse con intención pedagógica** fortalece la autoestima académica. El alumnado necesita sentir que el proceso ha tenido significado.

El cierre emocional no implica dramatizar el final, sino **dar valor a lo vivido**. Un reconocimiento explícito del progreso —incluso en alumnado con mayores dificultades— refuerza la autoeficacia y mejora la disposición futura hacia el aprendizaje.

Los actos simbólicos de cierre, como una actividad colectiva o un momento de reconocimiento del grupo, ayudan a consolidar el curso como una etapa completa. Estas acciones favorecen la integración emocional del proceso y evitan la sensación de final abrupto.

- ✓ **Reconocer logros individuales y grupales**.
- ✓ Fomentar mensajes de **autoeficacia**.
- ✓ Generar un **acto simbólico de cierre**.
- ✓ Facilitar un espacio de **despedida consciente**.

## 4 TRANSFERENCIA AL NUEVO CURSO

Un cierre eficaz también prepara al alumnado para lo que viene. Explicar qué exigencias encontrarán el próximo año y qué competencias serán clave ayuda a disminuir la incertidumbre. **La anticipación estructurada favorece transiciones más estables** (EEF, 2021).

La transición no debe percibirse como una ruptura, sino como una **continuidad**. Por ello, es recomendable señalar qué aprendizajes serán fundamentales en el siguiente nivel, qué hábitos conviene mantener y qué actitudes resultarán determinantes.

Este momento es especialmente relevante en **cambios de etapa**. Informar con claridad sobre nuevas dinámicas organizativas o mayores niveles de autonomía permite al alumnado **anticipar desafíos con mayor seguridad**.

Asimismo, establecer pequeños objetivos personales de mejora favorece una mentalidad de progreso. La transición se convierte entonces en un reto asumible y no en una fuente de incertidumbre.

- ✓ Explicar **expectativas académicas del siguiente nivel**.
- ✓ Recomendar **hábitos de estudio** o mejora personal.
- ✓ Establecer **objetivos individuales de cara al nuevo curso**.
- ✓ Ofrecer **orientaciones claras para el periodo estival (si procede)**.

Un cierre consciente no es un acto formal; es una intervención educativa que consolida aprendizajes y prepara el terreno para el siguiente curso. **Evaluar, reflexionar, reconocer y proyectar** son los pilares que permiten una **transición ordenada**.

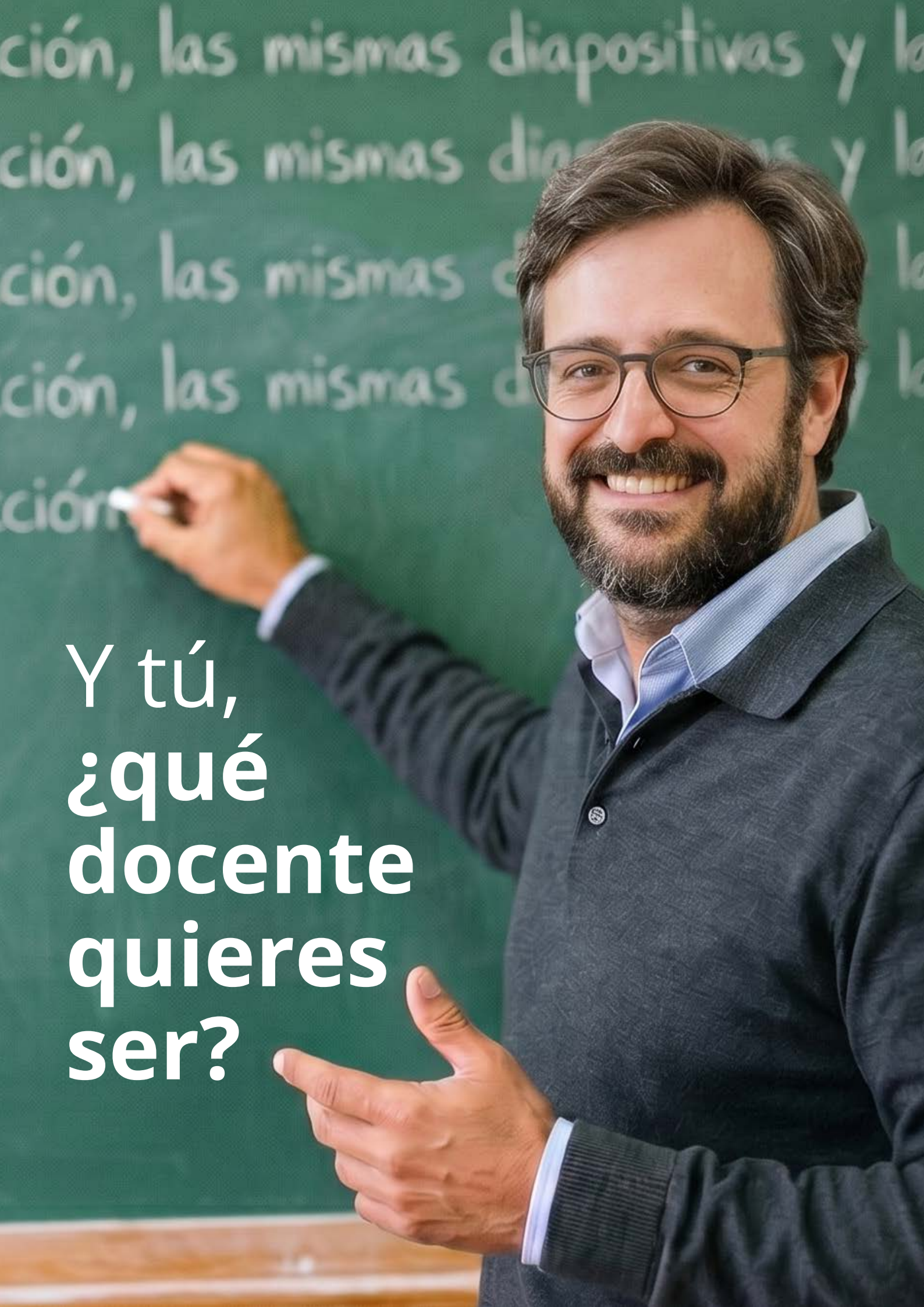
Cuando el curso finaliza con claridad y sentido, el alumnado no percibe el cambio como una ruptura, sino como una **evolución natural**. Cerrar bien significa garantizar que el próximo inicio no parta de cero, sino desde la experiencia integrada y comprendida.



Está el camino fácil:  
repetir la misma lección,  
las mismas diapositivas,  
las mismas frases.

**Y está el camino  
con impacto,  
con propósito.**





Y tú,  
¿qué  
docente  
quieres  
ser?

# El papel de las familias cuando la escuela se va de vacaciones



**JAVIER MUÑOZ**  
PEDAGOGÍA Y ORIENTADOR  
EDUCATIVO

**POR BELÉN TORRES**  
PERIODISTA  
ESPECIALIZADA  
EN COMUNICACIÓN  
CORPORATIVA



Hay una escena que se repite cada año con una precisión casi escolar: *mochila vacía, agenda cerrada,*

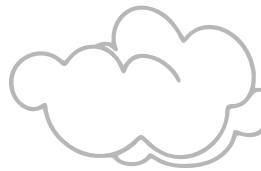
**“¡por fin, vacaciones!”**,

y una sensación colectiva de que, durante unas semanas, **el aprendizaje se detiene**. Como si el cerebro tuviera un interruptor que apaga matemáticas, lectura, concentración y hábitos, y lo cambiara por helados, piscina y horarios imposibles.

Pero la realidad, la que se vive dentro de los centros y dentro de casa, suele ser más matizada. A veces, incluso más difícil: porque cuando el colegio baja la persiana, **muchas familias sienten que, de golpe, tienen que sostenerlo todo**. Rutinas, emociones, convivencia, pantallas, aburrimiento, conciliación... y, además, *la culpa* (la gran invitada de verano).

Para hablar de todo esto, conversamos con Javier Muñoz, graduado en Pedagogía por la UGR. Nuestro protagonista también cuenta con un Máster en Enseñanza y trabaja como orientador educativo en un colegio de Málaga. Desde su día a día, Javier acompaña a alumnado, profesorado y familias en lo que pocas veces se ve desde fuera: **el desarrollo emocional, la convivencia, el aprendizaje “invisible” y los equilibrios reales** que hacen posible que un niño o una niña llegue bien a septiembre.

Esta entrevista no va de “llenar el verano de actividades”. Va de algo más básico y valioso: entender **qué necesita un cerebro en desarrollo cuando por fin baja el volumen del curso**. Y qué papel juegan las familias para *acompañar sin presionar*.



“El descanso no es un premio: es parte del aprendizaje.”



Cuando llega el último día de clase, muchas familias sienten que “se para el aprendizaje”.

## ¿Qué es lo primero que te gustaría que entendieran las familias y los niños sobre lo que pasa realmente en vacaciones?

Lo que me gustaría que entendieran es que, para que se produzca el aprendizaje, es necesario **el descanso**. Durante el curso, los niños reciben gran cantidad de información, y en el descanso, es cuando **el cerebro asimila y afianza todo el conocimiento nuevo**, guardando lo importante en la memoria a largo plazo. **Sin el descanso, no hay asimilación profunda.**

En la escuela se aprende el currículo (matemáticas, lengua...), pero en las vacaciones se aprenden otros conocimientos igual de importantes como la **autonomía, empatía y resolución de problemas**.

Las vacaciones son el momento para que **el niño descubra qué le gusta a él**, sin que haya un examen de por medio.

## ¿Qué aprendizajes “invisibles” se activan en verano y por qué son tan importantes como los contenidos académicos?

En vacaciones, los niños tienen más tiempo para **relacionarse con sus iguales**. Esto conlleva a la creación de su personalidad, desarrollo de liderazgo, resolución de conflictos, validación de las emociones propias y ajenas, descubrir nuevos intereses y gustos, curiosidad, etc.

Muchas veces, los adultos olvidamos la importancia de estos aprendizajes “invisibles”, sin ser conscientes de que son **habilidades esenciales de la vida adulta**, y desarrollarlas de una forma correcta será, por ejemplo, la llave para abrir oportunidades laborales, sociales y personales futuras.

Hablamos mucho de “aprovechar el tiempo”.

## ¿Qué papel tiene el descanso y el juego libre en el desarrollo cerebral y emocional de niños y adolescentes?

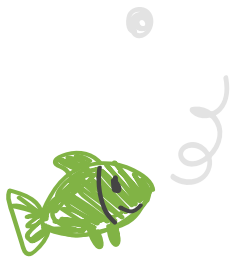
El aprendizaje no se adquiere por ciencia infusa. Nuestro cerebro **afianza la mayoría de la información nueva durante el descanso y cuando se reducen los niveles de estrés**.

En un cerebro en desarrollo, este descanso es todavía más importante para poder asimilar y madurar el aprendizaje, es decir, pasar de saber algo de memoria, con gran probabilidad de ser olvidado, a **hacerlo propio y duradero en el tiempo**, mejorando la motivación, interés, concentración, reducción de estrés, gestión emocional positiva.

En definitiva, es una oportunidad de infundir nuevas expectativas positivas para el próximo curso.

Otra forma que tiene el cerebro de generar conocimiento es a partir de la **curiosidad**. Esta curiosidad se puede desarrollar en actividades como el **juego libre**, ya que fomenta habilidades de resolución de conflictos, creatividad, autonomía, establecer desafíos, etc., es decir, herramientas clave para la vida adulta.





“Nuestro cerebro afianza la mayoría de la información nueva durante el **descanso** y cuando se reducen los niveles de **estrés.**”

El aburrimiento da miedo (a familias y a veces también a peques).

## ¿Cómo podemos reencuadrarlo para que deje de verse como un problema y se convierta en una oportunidad?

Vivimos en la sociedad de la inmediatez. Tenemos y queremos todo en un abrir y cerrar de ojos. Además, el uso de los teléfonos móviles y redes sociales en edades tempranas ha empeorado esta situación. Tenemos un continuo “bombardeo” de información, que no permite pensar y darles el tiempo debido a las cosas.

Estar “sin hacer nada” puede ser más beneficioso de lo que podemos pensar. Por un lado, fomenta de la creatividad en mentes más activas como la de los niños y adolescentes. *Este “aburrimiento” desarrolla aprendizaje.* Ellos mismos se encargarán de inventar diferentes juegos, dinámicas o incluso profundizar en algunos conocimientos que en la escuela les ha llamado la atención, relacionados con temáticas como, por ejemplo, el espacio, arte, música, etc.

Además, nosotros como adultos, debemos de aprovechar esta situación para **fortalecer el vínculo entre familia e hijos**, como leer por la noche un rato todos juntos, hacer algún deporte en conjunto, establecer un día a la semana para ciertas actividades como hacer

rutas, conocer la ciudad, elegir cada miembro de la familia una película, ir a cenar o hacer la cena favorita de cada uno o simplemente, que sea el momento de **escuchar los unos a los otros**. Preguntar cómo ha ido el día, cómo ha ido el estudio, el trabajo, si se ha tenido algún problema y cómo lo ha solucionado.

Si tuvieras que describirlo de forma muy práctica:

## ¿qué equilibrio recomiendas entre rutina y libertad durante las vacaciones? ¿Qué “mínimos” ayudan sin convertir el verano en otra escuela?

Para llegar a un equilibrio entre rutina y libertad, es importante **el diálogo con los hijos**. Llegar a un acuerdo de las cosas se van a hacer en vacaciones a nivel de estudios, ocio y tiempo libre y actividades para toda la familia.

Debemos de ser **realistas y comprensivos**. Si a nuestro hijo le cuesta por ejemplo el inglés, no va a ser beneficioso machacarlo todo el verano con clases particulares. Lo que va a pasar es que lo asocie a un castigo y no al aprendizaje, aumentando las probabilidades de abandono, desinterés y rechazo al idioma. Debemos de buscar un equilibrio. Un ejemplo sería ver al menos una vez a la semana toda la familia una película en inglés con subtítulos en español, es decir, **transformar una dificultad en un aprendizaje significativo y funcional**.

Lo que sí se debe **limitar es el uso de las pantallas, redes sociales y consolas**. El tiempo libre se debe de centrar más en pasar más tiempo con los amigos, leyendo, yendo al parque, piscina, visitando a familiares, etc.



## DEBERES EN VACACIONES:

# La pregunta que no se responde con "sí/no"

## Tema clásico: ¿deberes sí o no en vacaciones? Si una familia duda, ¿cómo decide?

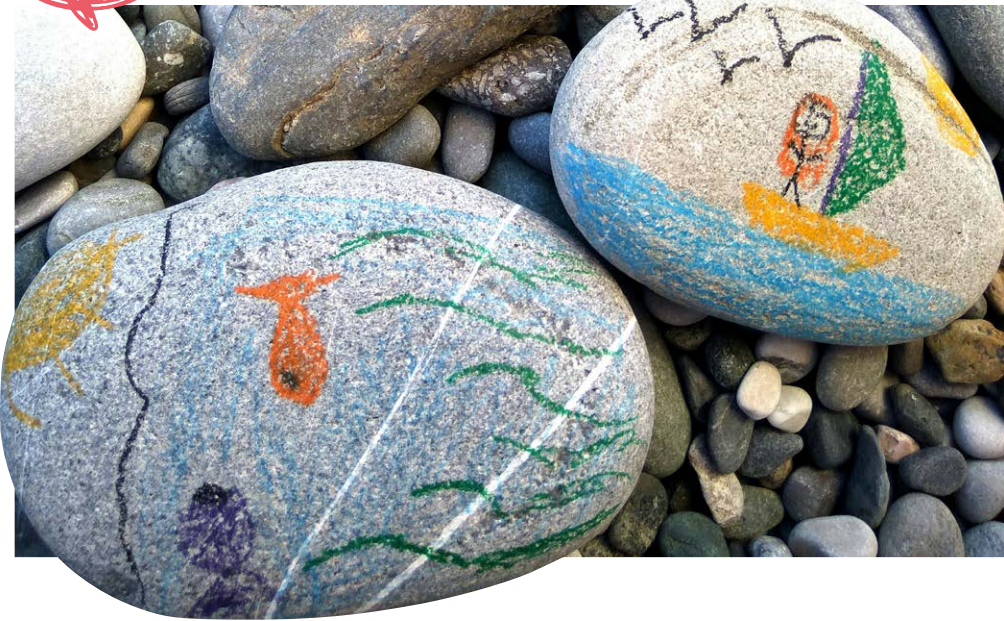
Para poder responder a esta pregunta, debemos de plantearnos las siguientes preguntas: *¿Son para reforzar o para castigar?*

Las vacaciones deben ser para el **aprendizaje no formal**. Si se necesita refuerzo en alguna materia en concreto, debe ser con un **máximo 20-30 minutos al día**.

¿Sustituyen a los planes con la familia o la enriquecen? Si los deberes impiden que la familia haga planes de manera conjunta o que el niño no tenga tiempo para experimentar con el entorno, no valen la pena. **Hay que fomentar más la unión familiar**, porque si no, será considerado como un castigo.

¿Quién hace los deberes, el niño o la familia? Si los deberes van a ser motivo de gritos, negociaciones continuas y mal clima familiar, tampoco va a merecer la pena.

*Un niño que llega a septiembre con un libro leído tiene más ventaja que uno que llega con un cuaderno de verano terminado a base de peleas.*



Muchas familias no pueden permitirse campamentos o actividades enriquecedoras.

## ¿Cómo influye la desigualdad en el verano y qué alternativas "de bajo coste" pueden generar experiencias educativas potentes?

Actualmente trabajo en un centro que se conoce como **Zona de Transformación Social (ZTS)**, esto quiere decir que son zonas con un nivel adquisitivo bajo, que no tienen apenas recursos para poder pagar actividades extraescolares. Eso limita el abanico de actividades típicas de verano: campamentos, viajes, academias...

Estas actividades son muy enriquecedoras y todos los niños deberían de tener acceso a ellas, ya que, además de fomentar un aprendizaje curricular, también fomenta el aprendizaje no formal que buscamos desarrollar en las vacaciones.

Por ejemplo, en **tareas del día a día en la casa, ayudando a hacer la compra y cocinar una receta familiar**. Calcular proporciones, pesar ingredientes o leer pasos de una receta.

"No hay que tenerle miedo al aburrimiento: cuando dicen **"me aburro"**, no es un problema a solucionar, es una oportunidad para la **creatividad.**"



“El éxito de septiembre no depende de cuánto hayan repasado, sino de las **experiencias compartidas en familia.**”

En verano también se nota la conciliación: vacaciones escolares largas vs. vacaciones laborales.

## ¿Cómo afecta esto al clima familiar y qué mensaje lanzarías para bajar la autoexigencia y la culpa?

El mejor regalo que pueden hacerle a sus hijos este verano no es el de un campamento que ha costado mucho dinero, ni un viaje inolvidable. No necesitamos hacer grandes planes cada día. El cerebro de un niño recordará el rato que su padre o su madre se sentó en el suelo a jugar a las cartas o a contarle una historia de cuando era pequeño.

**15 minutos de atención plena** (*móvil en otra habitación*) **valen más que 8 horas de convivencia con el cuerpo presente y la mente en el trabajo.**

En verano el horario y normas pueden ser más flexibles, las cenas pueden ser bocadillos en el parque. **Prioriza también en tu bienestar y descanso.** Si hoy el niño ha visto un poco más de tele de lo acordado porque tú tenías que descansar, no te lo reproches, tu bienestar emocional también es importante.

Si pudieras dejar una sugerencia final,

## ¿qué tres ideas clave debería recordar una familia para acompañar sin presionar durante sus vacaciones?

Vamos a desarrollar las **tres ideas clave** para la familia:

— *Más tiempo de calidad que de cantidad:*

No hace falta llenar la agenda; a veces basta con **15-20 minutos de presencia real.**

— *No tenerle miedo al aburrimiento:*

Cuando dicen “**me aburro**”, no es un problema a solucionar, **es una oportunidad para creatividad.** Que inventen, investiguen, sean activos.

— *Valorar también el descanso del adulto:*

**Descansar, leer o charlar** con amigos también es cuidar de ellos.

En vacaciones no se pierde el tiempo, se aprenden otros valores. El éxito de septiembre no depende de cuánto hayan repasado, sino de las **experiencias compartidas en familia.**

Cuando la escuela se va de vacaciones, la educación no desaparece: **cambia de forma** y se traslada, muchas veces, al terreno más cotidiano y decisivo, el de las familias. Acompañar sin presionar, sostener rutinas mínimas sin convertir el verano en otra clase, y **entender el descanso y el juego como parte del desarrollo es**, en palabras de Javier Muñoz, **la mejor manera de preparar la vuelta a septiembre** con calma y con sentido.



# Preguntas frecuentes



## ¿Es verdad que en verano “se olvida todo”?

No necesariamente. **El descanso es parte del aprendizaje:** es el momento en el que el cerebro asimila y afianza lo aprendido durante el curso. Sin descanso, no hay asimilación profunda.

## ¿Qué aprenden los niños en vacaciones si no hay libros ni deberes?

Aprenden competencias esenciales: autonomía, empatía, resolución de problemas, habilidades sociales, validación emocional, curiosidad y descubrimiento de intereses. **Son aprendizajes “invisibles”, pero decisivos para la vida adulta.**

## ¿Cómo gestiono el “me aburro” sin tirar de pantallas?

**Reencuadra el aburrimiento como una oportunidad: fomenta creatividad y aprendizaje.** En lugar de taparlo con estímulos, deja espacio para que inventen juegos o exploren intereses. Y aprovéchalo para crear vínculo: lectura compartida, deporte, rutas, conversación sin móviles.

## ¿Rutina o libertad total? ¿Qué funciona mejor?

**El equilibrio se construye con diálogo y acuerdos:** decidir juntos **mínimos razonables** (descanso, ocio, algún refuerzo si hace falta) sin convertir el verano en “otra escuela”. Y **ser realistas:** machacar una dificultad todo el verano suele generar rechazo.

## ¿Pantallas: prohibir o permitir?

**Limitar pantallas, redes y consolas** porque sobreestiman el cerebro y pueden afectar al sueño, concentración y tolerancia a la frustración. Propone orientar el tiempo libre a **actividades sociales**, lectura, parque, piscina o visitas familiares.

## ¿Cómo evitamos discutir cada día por horarios, móviles y normas?

Aceptando que habrá **negociación** (especialmente con adolescentes), pero ordenándola:

- **Definir “No negociables”** (higiene, tareas básicas, respeto, hora máxima de pantalla).
- **Crear un “menú de opciones”** para elegir actividades dentro de un marco acotado (“parque ahora o después de leer 20 minutos”).

## ¿Deberes en vacaciones sí o no?

Depende de tres preguntas:

- **¿Sirven para reforzar o para castigar?** (si refuerzan, que sea breve y lúdico: 20–30 min/día).
- **¿Sustituyen planes familiares o los enriquecen?**
- **¿Quién los hace?** Si generan mal clima y peleas, no compensa.

## NO PODEMOS PAGAR CAMPAMENTOS: ¿cómo hacemos un verano “educativo”?

Con **experiencias de bajo coste**, pero con mucho valor: conocer el barrio (explorar, entrevistar, dibujar, juegos tradicionales), biblioteca municipal y talleres, cocinar juntos (medir, leer recetas), y buscar actividades gratuitas municipales.

## CONCILIACIÓN Y CULPA: ¿qué le dirías a una familia que siente que “no llega”?

Que el mejor regalo no es el plan más caro: lo que queda es la **atención real**. Quince minutos de presencia plena valen más que horas con la mente en otra parte. Y que **el descanso del adulto también importa:** flexibilizar algún día no es fallar.

## ¿Cuál es la idea clave para llegar a septiembre con calma?

Que **en vacaciones no se pierde el tiempo:** se aprenden otros valores. El “éxito” de la vuelta al cole no depende de cuánto se haya repasado, sino de las **experiencias compartidas en familia.**



VACACIONES SIN CULPA:

# Aprender sin cuadernos

POR PAULA JIMÉNEZ ESCRIBANO  
GRADO EN PEDAGOGÍA –  
ESPECIALIDAD ORIENTACIÓN  
EDUCATIVA



*Cuando termina el curso escolar, muchas familias sienten una presión silenciosa: que sus hijos no pierdan el ritmo, que no olviden lo aprendido, que no lleguen a septiembre “desentrenados”. Pero ¿y si el aprendizaje no dependiera únicamente de un cuaderno de verano?*

Como cada año, llega el momento de cerrar libros y dejar las mochilas a un lado. Tras un curso intenso, junio marca el inicio de las vacaciones. Los niños y adolescentes se despiden de horarios estructurados y rutinas diarias, dando paso a meses de descanso, planes en familia, excursiones y experiencias nuevas.

Sin embargo, no todo es tan sencillo. Con el fin del curso aparece en muchas familias una **preocupación recurrente: que sus hijos “no pierdan el ritmo”**.

Entonces llegan los cuadernos de verano, las fichas de repaso y la idea de que, **si no hay deberes, no hay aprendizaje**.

Pero quizá sea momento de mirar el verano desde otra perspectiva.

Las vacaciones pueden ser un espacio de aprendizaje real sin necesidad de lápiz y papel. Observar la naturaleza, cocinar siguiendo una receta, planificar un viaje o jugar a juegos de estrategia desarrolla habilidades cognitivas, creatividad, autonomía y resolución de problemas.

Aprender no siempre significa estudiar. También implica descubrir, explorar, experimentar y relacionarse con el mundo.

## Aprender no siempre significa estudiar: también implica descubrir y experimentar.

El papel del centro educativo: una base que no desaparece.

Reconocer el valor del aprendizaje en verano no significa restar importancia a la escuela. **El centro educativo sigue siendo un referente esencial** en el proceso formativo.

Durante el curso, el alumnado participa en un entorno organizado donde se desarrollan planes, programas y situaciones de aprendizaje estructuradas con objetivos claros. El profesorado planifica, adapta metodologías, evalúa progresos y promueve no solo conocimientos académicos, sino también valores y competencias emocionales y sociales.

El equipo directivo coordina recursos, impulsa proyectos y garantiza la convivencia. Los orientadores acompañan, asesoran y apoyan tanto al alumnado como a las familias.

Todo este trabajo construye una **base sólida** que permite a niños y adolescentes desarrollar las competencias necesarias para convivir, actuar con autonomía y tomar decisiones responsables.





Las vacaciones, por tanto, no son una realidad desvinculada del centro educativo. Son un **espacio complementario** donde lo aprendido puede ponerse en práctica en contextos reales.

## El verano no sustituye a la escuela: amplía sus escenarios.

El aprendizaje empieza mucho antes del aula.

Antes de asistir al centro educativo, un niño ya está aprendiendo. Cuando pregunta “¿por qué?”, cuando juega, cuando imita, cuando experimenta, está desarrollando habilidades cognitivas, lingüísticas, sociales y emocionales.

*El aprendizaje experiencial forma parte de la vida cotidiana. Y no desaparece en verano.*

Ayudar a poner la mesa implica secuenciación y responsabilidad. Resolver un conflicto con un amigo supone regulación emocional. Montar una tienda de campaña exige comprensión lectora y lógica. **Calcular cuánto cuesta un helado para toda la familia es practicar matemáticas sin darse cuenta.**

Viajar permite descubrir historia, cultura y geografía. Una excursión por la naturaleza abre la puerta a conceptos de biología y ciencias. Cocinar desarrolla precisión, lectura comprensiva y planificación.

Las vacaciones  
pueden ser  
un espacio de  
**aprendizaje real**  
sin necesidad  
de lápiz y papel.

## Las asignaturas no desaparecen en verano: cambian de formato.

Equilibrio: ni presión constante ni abandono total.

Entonces surge la pregunta inevitable:

— *¿hay que dejar de comprar cuadernos de verano?*

— **No necesariamente.**

Estos materiales pueden ser útiles como recurso puntual para reforzar contenidos específicos, siempre que no se conviertan en una obligación diaria ni en la única medida del aprendizaje. El problema no es el cuaderno en sí, sino la presión asociada.

Las vacaciones también sirven para **descansar**. Durante el curso, los niños mantienen una rutina exigente: clases diarias, tareas, exámenes y responsabilidades. **El verano ofrece la oportunidad de un aprendizaje más natural, basado en la curiosidad y la exploración.**

Si en una semana no han hecho ningún ejercicio formal, no significa que hayan perdido lo aprendido. **El desarrollo no se borra por descansar.**

Acompañar sin imponer.

El papel de madres, padres y tutores es encontrar el equilibrio. Ofrecer oportunidades sin presión. Proponer, pero no imponer. Combinar momentos de refuerzo con juego, descanso y exploración.

Se trata de **acompañar el aprendizaje sin convertir el verano en una extensión del curso escolar**. Cuando el aprendizaje surge de la experiencia, se vuelve más significativo. No nace de la obligación, sino de la **curiosidad**. Y esa curiosidad es uno de los motores más potentes del desarrollo.

En definitiva, **las vacaciones no son un paréntesis educativo. Son una oportunidad distinta para crecer.** Porque aprender no siempre lleva cuaderno.



✓ Grado  
universitario

✓ CAP

✓ Preparación de  
oposiciones

¿? Nivel de inglés

**Descubre tu nivel  
de inglés y **certifícalo****

Las aulas de la educación bilingüe  
te esperan





POR CAROLINE LEVESQUE  
MANAGER DE ACADEMIC BOARD

## Desarrollo emocional en tiempos sin rutina

Durante el curso escolar, la **vida familiar funciona como un engranaje**: horarios, despertadores, comidas a contrarreloj, deberes, actividades extraescolares, entrenamientos, cumpleaños, reuniones, tareas pendientes. Todo parece **girar alrededor de un ritmo que no siempre elegimos**, pero que organiza la vida y la sostiene.

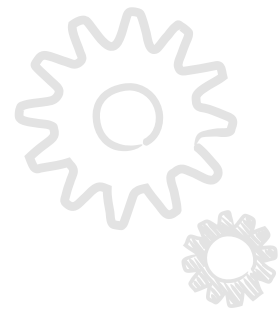
*Y de repente llega el verano.*

Las agendas se vacían. Los días se alargan. **El reloj pierde autoridad**. Y para muchos adultos, ese "tiempo libre" genera una mezcla de alivio y alerta. Alivio porque se descansa... y alerta porque aparece **la gran pregunta**:

*¿qué pasa con los niños cuando desaparece la rutina?*

En demasiadas ocasiones, el verano se percibe como un período vacío, un tiempo "sin estructura" que hay que llenar con actividades para evitar el aburrimiento, los conflictos o el uso excesivo de pantallas. Pero quizá el enfoque debería ser otro.

Quizá el  
verano no sea  
un problema  
educativo,  
sino una  
**oportunidad**  
emocional.





Porque **el verano también educa**, aunque lo haga de una forma distinta. Educa cuando no hay notas, ni exámenes, ni horarios escolares. Educa cuando **el aprendizaje ocurre sin que nadie lo llame "aprendizaje"**. Y, sobre todo, educa cuando los niños y adolescentes tienen **espacio para encontrarse con sus emociones, con su identidad y con su autonomía**.

La clave está en comprender algo fundamental: **la ausencia de rutina no significa ausencia de desarrollo**. Muchas veces significa lo contrario: la posibilidad de crecer desde dentro.

## Cuando desaparecen los horarios... aparecen las emociones.

Durante el curso escolar, los niños suelen estar **"contenidos" por el sistema**: saben qué viene después, qué se espera de ellos, qué toca hacer y cuándo. Esa estructura externa actúa como un **sostén emocional invisible**.

*En verano, esa estructura se diluye.*

Y entonces aparecen fenómenos que muchas familias interpretan como retrocesos o problemas: irritabilidad, discusiones, apatía, desmotivación, cambios de humor, exceso de energía, desorden del sueño o frustración por aburrimiento.

Sin embargo, desde una perspectiva emocional, todo eso no necesariamente es negativo. Puede ser simplemente **un proceso natural de reajuste**.

Los niños no se vuelven más difíciles; **simplemente dejan de estar regulados por una estructura externa** y tienen que empezar a regularse desde dentro. Y ese proceso —aunque a veces resulte incómodo— forma parte del aprendizaje emocional.

El verano puede convertirse así en un laboratorio real donde se entrenan competencias esenciales: tolerancia a la frustración, capacidad de organizarse, creatividad, paciencia, negociación, empatía, gestión del tiempo, manejo del aburrimiento y construcción de identidad.

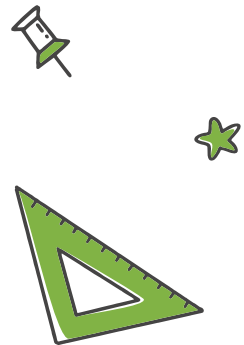
No se trata de corregir cada reacción ni de controlar cada minuto. **Se trata de acompañar**.

Porque la **educación emocional** no siempre ocurre en conversaciones profundas. A veces ocurre en una tarde de calor en la que un niño se enfada porque "no sabe qué hacer", y en vez de darle una pantalla, **el adulto le ayuda a descubrir alternativas**.



# Lo que los niños **entrenan emocionalmente** en verano

Cuando desaparecen las rutinas escolares, muchas habilidades emocionales comienzan a desarrollarse de forma más visible:



**AUTONOMÍA PERSONAL**



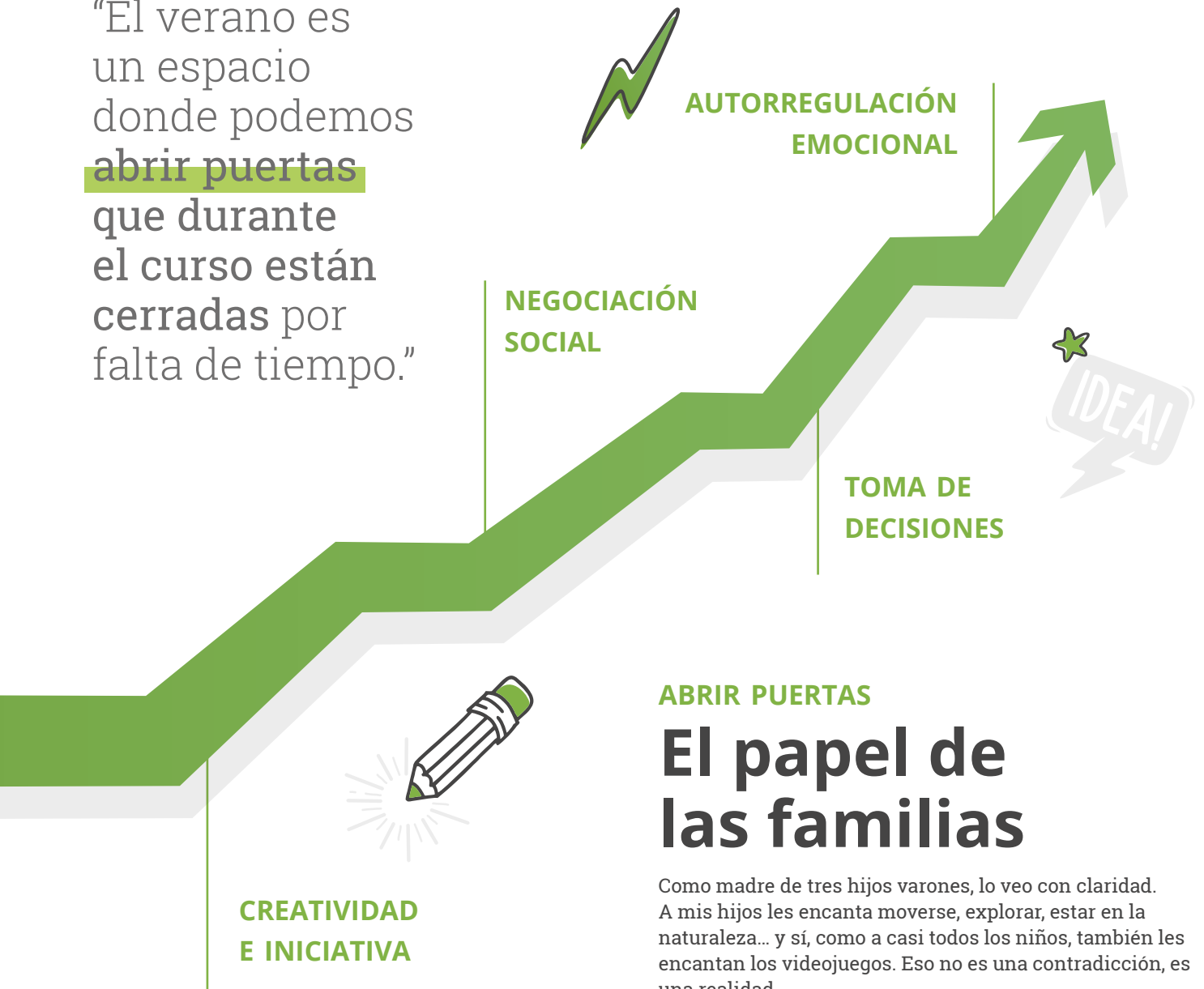
**GESTIÓN DEL ABURRIMIENTO**



**TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN**



“El verano es un espacio donde podemos **abrir puertas** que durante el curso están cerradas por falta de tiempo.”



## ABRIR PUERTAS

# El papel de las familias

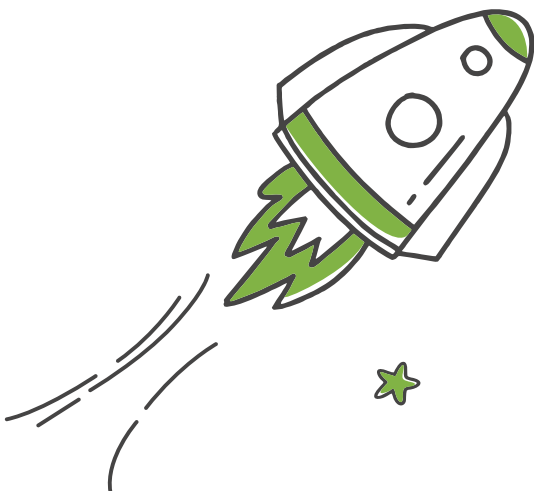
Como madre de tres hijos varones, lo veo con claridad. A mis hijos les encanta moverse, explorar, estar en la naturaleza... y sí, como a casi todos los niños, también les encantan los videojuegos. Eso no es una contradicción, es una realidad.

Mi trabajo como madre no consiste en impedirles el mundo, sino en lo contrario: **asegurar que tengan el máximo número de puertas abiertas** para que el día de mañana puedan avanzar **con libertad, con criterio y con confianza**.

Esa idea cambia por completo la manera de ver el verano. Porque el verano no es solo un descanso escolar: es un espacio donde podemos abrir puertas que durante el curso están cerradas por falta de tiempo.

Y esas puertas no son únicamente académicas. **Son puertas emocionales, culturales, sociales, físicas, creativas y humanas.**

**Ofrecer experiencias variadas** —aunque sean informales— ayuda a que los niños descubran intereses, prueben habilidades, se equivoquen sin miedo y **amplíen su identidad**.



# Cuatro etapas del desarrollo

Cómo vive el verano cada edad.

## INFANCIA TEMPRANA

Explorar para construir personalidad.

Entre los 0 y los 5 años, los niños están en una **etapa profundamente sensorial**. Todo pasa por el cuerpo: tocar, correr, ensuciarse, escuchar, imitar. **El error no es un fallo: es un método de aprendizaje.**

En esta etapa, el verano puede ser un escenario ideal para crear pequeñas **rutinas dentro de la libertad**: excursiones, juegos de agua, actividades sensoriales o contacto con la naturaleza.

Viajar también puede ser una **experiencia educativa enorme**. Cambia su percepción del mundo, amplía estímulos y normaliza la diversidad cultural.

## INFANCIA

Autonomía y descubrimiento.

A partir de los 6 años los niños **ganan independencia**. Si han tenido oportunidades de explorar antes, esta etapa se convierte en un terreno fértil para **desarrollar autonomía**.

Pero la autonomía necesita **límites inteligentes**. Uno de los grandes aprendizajes emocionales de esta etapa es comprender que el mundo es amplio, pero también tiene riesgos.

Campamentos, actividades deportivas, convivencias o experiencias nuevas ayudan a desarrollar **resiliencia, gestión de conflictos y habilidades sociales**.





## ADOLESCENCIA

### Dar alas con acompañamiento.

La adolescencia es una etapa que genera inquietud en muchas familias, pero también es un periodo de **enorme potencial**.

En esta fase, el verano puede convertirse en una oportunidad para practicar algo fundamental: la autonomía progresiva.

Viajes, intercambios, convivencias o experiencias fuera del entorno habitual permiten a los adolescentes enfrentarse a retos reales: **adaptarse, resolver problemas, comunicarse y tomar decisiones**.

Este tipo de experiencias no solo amplían su visión del mundo; también **fortalecen su seguridad personal**.



## JOVEN ADULTO

### Dar sentido a lo aprendido.

En la etapa de joven adulto, la relación con el aprendizaje cambia. Ya no se estudia por obligación, sino porque empieza a **entenderse su utilidad real**.

El verano puede convertirse en un espacio clave para **conectar con la vida adulta**: primeras experiencias laborales, voluntariado, proyectos personales o formaciones específicas.

Más que acumular actividades, se trata de **dar sentido a lo vivido**. Las experiencias previas (viajes, autonomía, convivencia o aprendizaje de idiomas) empiezan a convertirse en **herramientas reales para tomar decisiones**.

En esta etapa, acompañar desde la **confianza** es fundamental. El objetivo no es dirigir, sino apoyar para que cada persona empiece a **construir su propio camino**.

# ¿Cursos de verano?

## Depende

Muchas familias se preguntan si conviene apuntar a los hijos a cursos estructurados durante el verano.

*La respuesta es sencilla: **depende**.*

Depende del niño, de su personalidad, de sus necesidades y de cómo ha sido el curso escolar. Algunos niños necesitan **estructura para sentirse seguros**; otros necesitan libertad para recuperar energía.

El error más frecuente es intentar que el verano se parezca demasiado al curso escolar.

El verano no debería ser un “curso intensivo de deberes”, sino una **oportunidad para vivir experiencias diferentes**: convivencia, naturaleza, movimiento, creatividad o descubrimiento.

A veces la mejor inversión no es una clase extra, sino un **campamento, un viaje, más tiempo al aire libre...** o incluso momentos de aburrimiento.

**Sí, aburrimiento.**

Porque el aburrimiento, bien acompañado, puede convertirse en un **motor de creatividad**.

“El error más frecuente es intentar que el verano se parezca demasiado al curso escolar.”



## Pantallas y videojuegos: equilibrio, no prohibición.

Los videojuegos forman parte del mundo actual. **Demonizarlos no suele ser efectivo.**

Pueden aportar habilidades como estrategia, coordinación o cooperación. El problema aparece cuando se convierten en la **única actividad disponible.**

Cuando el niño tiene acceso a **experiencias variadas** —naturaleza, movimiento, retos reales, convivencia— los videojuegos pasan a ocupar su lugar natural: **ocio, no refugio.**


Y el verano es un momento clave para construir ese **equilibrio.**

## Educar en verano no es controlar: es acompañar.

El verano ofrece algo escaso durante el curso: **tiempo.**

*Tiempo para...*

- ...convivir*
- ...hablar*
- ...descubrir*
- ...equivocarse*
- ...aburrirse*
- ...explorar*
- ...construir **identidad***



Los niños no necesitan un verano perfecto ni lleno de actividades. Necesitan un **verano real.**

Un verano con experiencias significativas y con adultos que comprendan que el desarrollo emocional no se detiene cuando termina el colegio.

Muchas veces es precisamente ahí cuando empieza lo más importante.

### CONCLUSIÓN

## *El verano no es un vacío, es un escenario emocional*

En una sociedad acelerada, el verano representa un **espacio único para que la infancia y la adolescencia respiren y crezcan de otra manera.**

El verano no es un paréntesis educativo. **Es un escenario emocional.**

Y si aprendemos a mirarlo con otros ojos, dejaremos de preguntarnos cómo llenar el tiempo... y empezaremos a preguntarnos **cómo acompañar el crecimiento.**

*Porque sí: el verano también educa.*

No lo hace con libros ni exámenes, sino con **experiencias, convivencia, libertad y descubrimiento.**

Y con una idea sencilla, pero poderosa: **abrir puertas** para que el futuro sea un lugar donde nuestros hijos puedan avanzar con **criterio, libertad y confianza.**



No me conformo con saber;  
**quiero saber hacer y demostrarlo.**

No me conformo con consejitos;  
**quiero criterio.**

No me conformo con vídeos;  
**quiero una metodología que me guíe, me rete  
y me haga avanzar.**

No me conformo con un asistente que me entretenga;  
**quiero que acelere mi progreso.**

No me conformo con un “cuando puedas”;  
**quiero estructura pero a mi ritmo.**

No me conformo con clases bonitas;  
**quiero herramientas que me sirvan el lunes en el trabajo.**

No me conformo con que me atienda  
una persona con un guion establecido;  
**quiero que me atienda Laura  
y comprenda mis necesidades.**

**(Yo) No me conformo,  
quiero más de por vida**

No me conformo con educación tradicional  
porque mi ambición no es estándar;

busco una plataforma que sea tan **exigente,**  
**dinámica y adaptable** como lo son mis metas.

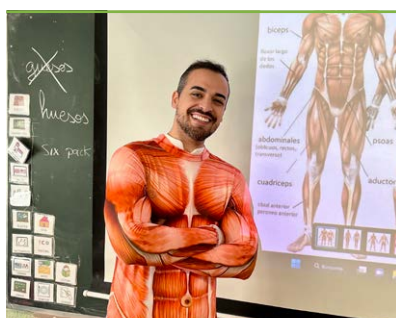
**Euroinnova**  
El Learning Hub  
para *inconformacionistas*  
de por vida



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ÁNGEL GARRIDO

# “El verano no está para adelantar temario, sino para **sostener el desarrollo.**”



**ÁNGEL GARRIDO**  
EXPERTO EN EDUCACIÓN  
FÍSICA Y PEDAGOGÍA  
TERAPÉUTICA



**POR JESÚS  
EXPÓSITO**  
ESPECIALISTA  
EN BRANDED  
CONTENT

Nominado  
como **mejor  
docente de  
España en  
2024.**

Experto en Educación Física y Pedagogía Terapéutica, Ángel Garrido defiende la necesidad de devolver a los niños el derecho al juego libre y al descanso real.

Ángel Garrido conoce bien el pulso de las aulas. Su nominación como mejor docente de España en 2024 avala una trayectoria donde la Educación Física y la Pedagogía Terapéutica no son elementos secundarios, sino pilares del bienestar educativo. Conversamos con él sobre ese delicado equilibrio entre el repaso académico y la salud mental infantil antes de que el calendario marque la vuelta al colegio.

Desde tu experiencia en Primaria, **¿qué es lo que más necesitan los niños cuando termina el curso?**

Lo que más necesitan es bajar revoluciones. Durante el año viven con horarios muy marcados, exigencia cognitiva constante y poco margen para decidir sobre su tiempo. Necesitan dormir sin despertador, moverse libremente y jugar sin objetivos.



**¿Qué suele estar más “descuidado” durante el año escolar?**

El juego libre prolongado y el tiempo sin meta. Todo está muy dirigido. El verano puede compensar eso. El cerebro necesita bajar el nivel de exigencia tras meses de evaluación constante.

Muchos veranos se llenan de cuadernos de repaso.

**¿Qué opinas de esa presión por no “perder el ritmo”?**

La investigación muestra que puede haber algo de retroceso, sobre todo en cálculo, pero no es dramático. Ayuda cuando se dedica poco tiempo y no genera conflicto diario, pero no hace falta escolarizar julio y agosto.

“Lo más descuidado durante el curso suele ser el juego libre prolongado y el tiempo sin meta; todo está muy dirigido.”



### ¿Cómo afecta la desigualdad de recursos al aprendizaje en verano?

La brecha puede ampliarse por las experiencias culturales, pero un verano educativo sin presupuesto es posible: bibliotecas, parques o cocinar juntos. La clave es la intención y la presencia, no el dinero.



### ¿Cómo definirías el “verano ideal”?

No es un desorden absoluto, es un equilibrio. Debe haber movimiento diario real y tiempo libre sin agenda para desarrollar iniciativa. Y mínimos básicos: sueño estable e interacción social.

### ¿Qué papel debería tener el aburrimiento?

Es una oportunidad. El tiempo no estructurado favorece la autonomía. Tras la queja inicial, el niño suele acabar organizando su propio juego y su propia iniciativa.

### ¿Qué te gustaría que los niños trajeran del verano al volver a clase en septiembre?

Sueño regulado, buena energía física, seguridad para relacionarse y curiosidad activa.

### ¿Y qué preferirías que se quedara fuera de la mochila?

La desregulación extrema, la saturación digital, la ansiedad por rendimiento y, sobre todo, la sensación de culpa por no haber “aprovechado” el verano académicamente. El verano no está para adelantar temario, sino para sostener el desarrollo de forma equilibrada.

“El aburrimiento no es un error familiar; tras la queja inicial, siempre aparece la **iniciativa** infantil.”



RAÚL BERMEJO

## “En verano también se aprende, pero desde el juego y la curiosidad.”



RAÚL BERMEJO  
DOCENTE, DIVULGADOR Y  
AUTOR DE VARIOS LIBROS



POR JESÚS  
EXPÓSITO  
ESPECIALISTA  
EN BRANDED  
CONTENT

“Descansar no es dejar de aprender: es abrir la puerta a otra manera de hacerlo.”

Docente, divulgador, autor de varios libros y rostro conocido por proyectos de gran alcance como *Mi cole es rural*, Raúl Bermejo lleva años defendiendo una forma de entender la educación más conectada con la infancia real: menos rigidez, más juego; menos presión, más curiosidad. En esta entrevista para *Innovación Educativa*, reflexiona sobre el papel del verano en el aprendizaje y lanza una idea clara: descansar no es dejar de aprender, sino abrir la puerta a otra manera de hacerlo.

### Cuando llega el verano y desaparecen horarios y deberes, ¿qué cambia en la forma en que aprenden los niños?

En realidad, no cambia la forma de aprender, porque los niños aprenden jugando. Lo que cambia es que en verano tienen más tiempo para hacerlo. Ahí entra también un problema importante, que es la conciliación, y por eso muchas veces se llenan sus días de campamentos y actividades. Pero, en esencia, aprender siguen aprendiendo igual. Lo que aparece es más tiempo para jugar, y eso es muy saludable.

### Cada año se repite el debate entre “que no se olviden” y “que descansen”. ¿Con qué postura te quedas?

Creo que hay bastante confusión con eso. La pregunta sería: ¿de qué no se tienen que olvidar? Hay muchísimas cosas que aprender, no solo contenidos curriculares, y además estamos aprendiendo constantemente. El problema es que muchas veces se olvida la motivación intrínseca. En vacaciones se puede leer por placer, ir a una biblioteca, descubrir géneros nuevos, hacer juegos de cálculo mental, talleres de arte, experimentos, ejercicio o actividades para trabajar funciones ejecutivas. Hay muchas formas de seguir aprendiendo sin convertir el verano en una prolongación del curso.



“El aburrimiento no es un fracaso: es el momento en que aparecen la creatividad y el juego.”

## Entonces, ¿descansar también es educativo?

Claro. Igual que cualquier adulto quiere desconectar de su trabajo en vacaciones, los niños también necesitan hacerlo del ritmo escolar. Y eso no significa dejar de aprender, sino hacerlo desde otro lugar, con más libertad, más disfrute y más sentido.

## ¿Qué sería para ti “un verano que suma”?

Un verano que suma es aquel en el que disfruto, estoy con mi familia sin prisas, vivo nuevas experiencias, conozco cosas, leo más, hago más ejercicio, nado, corro, hago rutas o viajo. Así se aprende mucho mejor. A veces asociamos aprendizaje solo con estudio, y se nos olvida que vivir también enseña.

## Muchas familias quieren aprovechar el verano y acaban llenándolo de planes. ¿Qué riesgos ves en esa hiperagenda?

El primero es que se pierde el equilibrio. Hay que contar con el niño, hablar con él y preguntarle qué quiere hacer, a qué le gustaría dedicar su tiempo. Muchas veces todo se decide desde fuera y se cae en una hiperagenda constante. Y entonces yo me pregunto: ¿y el aburrimiento dónde queda? ¿Dónde queda el tiempo para dibujar, para imaginar, para expresar emociones?

## ¿Reivindicas entonces el aburrimiento?

Totalmente. El aburrimiento forma parte del proceso. Cuando el ser humano se aburre, empieza a crear, a pensar, a reflexionar, a buscar qué hacer. En la infancia eso puede convertirse en historias, juegos inventados, imaginación y creatividad. Ahí surgen muchos momentos valiosos. No hay que ver el aburrimiento como un fracaso, sino como una oportunidad.

## Si tuvieras que elegir tres experiencias de verano que educan mucho, aunque no lo parezca, ¿cuáles serían?

La primera, el ejercicio y el movimiento. Son fundamentales y además ayudan a desarrollar la atención y la concentración. La segunda, los viajes, siempre que se puedan hacer, porque permiten aprender historia, arte, cultura o naturaleza de una manera muy vivida. Y la tercera, sin duda, el juego. Juego en familia, individual, de mesa, libre... juego, juego y más juego.



## En vacaciones también aumentan las pantallas. ¿Cómo se puede gestionar eso sin culpabilizar, pero sin caer en el “modo pantalla”?

Yo siempre pienso qué hacían nuestros padres o nuestros abuelos con nosotros cuando no había pantallas. En mi caso, había cuadernos en blanco, pinturas, cuentos inventados, juegos en la calle, pelota, historias contadas por los mayores... Había imaginación y recursos sencillos. No se trata solo de prohibir pantallas, sino de recuperar otras formas de ocupar el tiempo, otras maneras de convivir y crear.

## En tu discurso aparece mucho la creatividad. ¿Por qué es especialmente importante en verano?

Porque la creatividad es un estilo de vida. Es la capacidad de buscar soluciones, generar ideas nuevas y hacer las cosas de una forma propia. Y en verano hay más espacio para eso, porque baja la rigidez. La creatividad puede estar en cualquier actividad, pero depende mucho de cómo se plantee. No es lo mismo decirle a un niño “esto se hace así” que invitarle a pensar cómo quiere hacerlo. Ahí cambia todo.

## No todos los niños terminan el curso igual. Algunos llegan cansados, apagados o con una mala experiencia escolar. ¿Qué puede hacer el verano por ellos?

Puede hacer mucho. Puede darles la oportunidad de disfrutar, de recargar pilas, de volver a ser ellos mismos, de recuperar la autoestima y la confianza. A veces lo más importante del verano no es avanzar, sino sanar.

## ¿Qué te gustaría que los niños trajeran de vuelta en septiembre?

Juego, lo primero. También confianza, curiosidad, autoestima y autonomía. Todo eso puede trabajarse en el día a día: colaborando en casa, cocinando, recogiendo, poniendo la mesa o haciendo pequeñas rutinas. También me gustaría que volvieran con más lectura, más descanso y más ganas de aprender. Porque entrenar el cerebro no siempre pasa por repetir contenidos: muchas veces pasa por vivir, experimentar y disfrutar.

EL PAPEL DE  
**LA EDUCACIÓN  
ONLINE**  
EN LAS OPORTUNIDADES  
LABORALES DE  
**ESPAÑA Y AMÉRICA  
LATINA**

Una investigación de



Fundación  
**EDUCA EDTECH**



Descarga ahora

## Recursos educativos para el verano

# Ideas sencillas para aprender sin darse cuenta

Aprender en lo cotidiano: una guía práctica por edades.

POR ANTONIO J. GONZÁLEZ  
GRADUADO EN EDUCACIÓN  
PRIMARIA Y EN CIENCIAS DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.  
ESPECIALIZADO EN EDUCACIÓN  
Y SALUD.



El aprendizaje no ocurre únicamente en el aula ni depende exclusivamente de actividades diseñadas con intención didáctica explícita. Una parte importante del desarrollo cognitivo, lingüístico y socioemocional tiene lugar en **contextos cotidianos**: conversaciones familiares, rutinas domésticas, desplazamientos por el barrio, situaciones de compra, juego compartido o tiempos de ocio. Desde la psicología del desarrollo y la perspectiva sociocultural, estos escenarios se reconocen como **auténticos entornos de aprendizaje** cuando el niño participa activamente y recibe un acompañamiento ajustado a su nivel de competencia (Vygotsky, 1978).

La teoría de la **zona de desarrollo próximo** explica precisamente que el progreso se produce cuando el adulto no sustituye la acción del niño, sino que guía, modela y ofrece apoyos graduales que después retira. En este sentido, observar cómo se prepara una receta no tiene el mismo impacto que **intervenir** —aunque sea con responsabilidades pequeñas como medir, comprobar o decidir—. Participar implica anticipar pasos, mantener la atención, regular la conducta, asumir pequeños errores y corregirlos. Estas experiencias favorecen **procesos ejecutivos básicos como la planificación, la inhibición o la memoria de trabajo**, fundamentales para el aprendizaje académico posterior (Diamond, 2013).

Desde esta perspectiva, **la familia no necesita “añadir tareas educativas”** a la agenda diaria. Más bien puede redistribuir partes de lo que ya ocurre para que el niño o la niña **asuma un papel activo** acorde a su desarrollo. Preparar la mochila, repartir servilletas, comparar precios en el supermercado o colaborar en la organización de una salida son ejemplos de situaciones con **alto potencial formativo** cuando existe implicación real.

Otro elemento clave es la **conversación de calidad**. Numerosos estudios han mostrado que el **lenguaje compartido** en actividades cotidianas amplía el vocabulario, fortalece la comprensión y estimula el razonamiento cuando incluye **explicaciones, preguntas abiertas y conexiones con la experiencia** (Hart y Risley, 1995; Rowe, 2012). No se trata de hablar más, sino de hablar mejor: pedir razones, anticipar consecuencias, poner nombre a las emociones y buscar alternativas. Este tipo de interacciones favorece el desarrollo del **pensamiento causal, la regulación emocional y la competencia comunicativa**.


La investigación educativa también ha destacado que los hogares y comunidades poseen conocimientos y prácticas valiosas que pueden convertirse en recursos para el aprendizaje. La perspectiva de los **funds of knowledge** (Moll et al., 1992) subraya que **las familias acumulan saberes culturales, organizativos y prácticos** que, cuando se reconocen y movilizan, sostienen aprendizajes funcionales y transferibles. Dicho de forma sencilla: **la vida cotidiana ya contiene oportunidades educativas significativas si se hacen visibles**.

El movimiento constituye otro componente relevante. La actividad física regular y el juego activo con reglas y toma de decisiones se asocian a mejoras en funciones ejecutivas, atención y bienestar emocional. Revisiones sistemáticas han encontrado relaciones positivas entre actividad física, funcionamiento cognitivo y rendimiento académico, aunque con variabilidad según la calidad y el tipo de práctica (Donnelly et al., 2016; Singh et al., 2019). Incorporar movimiento de forma natural en la rutina diaria —paseos, juegos cooperativos o pequeñas tareas activas— contribuye al equilibrio emocional y a la consolidación de hábitos saludables sin convertir el hogar en una extensión de la escuela.

La guía que sigue a continuación organiza **situaciones reales por edades y contextos**. Cada propuesta describe una escena cotidiana y señala el aprendizaje específico que puede favorecer.

# GUÍA PRÁCTICA

Situaciones cotidianas que ya generan aprendizaje.


<b>Casa</b>	
Guardar bloques en una caja y peluches en otra, con ayuda – <b>Favorece clasificación básica y organización inicial.</b>	
Encajar tapas en botes mientras el adulto sostiene el recipiente – <b>Desarrolla coordinación óculo-manual y ajuste visoespacial.</b>	
Echar 1–3 cucharadas contando en voz alta con el adulto – <b>Inicia correspondencia uno a uno y ritmo numérico temprano.</b>	
Llevar una prenda al cesto cuando se le pide – <b>Refuerza comprensión de consignas y hábitos de autonomía.</b>	
Elegir entre dos opciones (“¿vaso rojo o azul?”) señalando – <b>Potencia toma de decisiones simple y discriminación perceptiva.</b>	

0-3 años

En esta etapa el aprendizaje es principalmente **sensoriomotor y relacional**; la experiencia directa y la interacción con el adulto son claves.

<b>Conversación</b>	
Mirar un cuento de imágenes y señalar “¿dónde está...?” – <b>Potencia atención conjunta y comprensión.</b>	
Hablar sobre la emoción que aparece (“estás enfadado...”) y ofrecer una solución – <b>Inicia identificación emocional y regulación guiada.</b>	

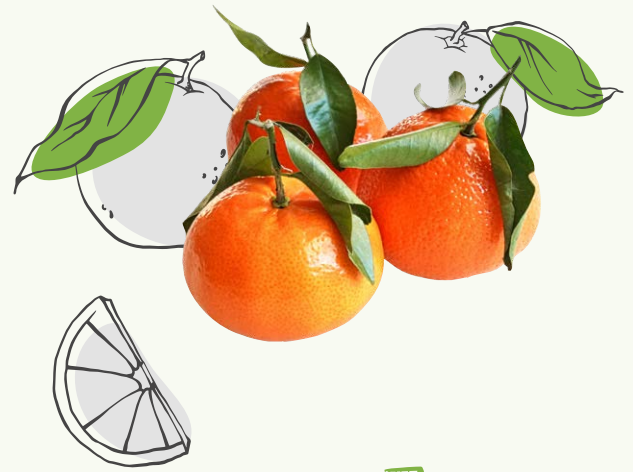


<b>Calle</b>	
Pararse cuando el adulto dice “alto”, de la mano – <b>Inicia control inhibitorio y atención a señales verbales con apoyo.</b>	
Subir y bajar un escalón con ayuda – <b>Mejora equilibrio dinámico y control postural.</b>	
Buscar “algo rojo” durante el paseo – <b>Entrena atención selectiva y categorización por atributos.</b>	
Señalar y nombrar elementos del entorno – <b>Amplía vocabulario contextualizado.</b>	

<b>Juego y movimiento</b>	
Esconder un objeto bajo un paño y encontrarlo – <b>Refuerza permanencia del objeto y atención sostenida.</b>	
Rodar o golpear una pelota y esperar el turno – <b>Favorece coordinación y control de impulsos.</b>	
Imitar 2–3 movimientos sencillos del adulto (aplaudir, agacharse, girar sobre sí mismo, levantar brazos cuando suena música) – <b>Potencia control motor global y seguimiento de consignas.</b>	
Hacer un pequeño recorrido en el salón (rodear la mesa, pasar por encima de un cojín, entrar en una “casita” hecha con una manta) con ayuda cercana – <b>Desarrolla coordinación global y orientación espacial inicial.</b>	

## 3-6 años

Predomina el **pensamiento simbólico** y el **lenguaje** se expande rápidamente; la participación guiada favorece autonomía y autorregulación.



### Compras y calle

Elegir entre dos frutas según un criterio ("la más grande") – **Trabaja comparación de magnitudes.**

Buscar el número del portal con el adulto – **Introduce reconocimiento numérico funcional.**

Identificar un punto de referencia en el recorrido habitual – **Desarrolla orientación espacial básica.**

Esperar turno en una cola – **Enseña autorregulación.**



### Juego y actividad física

"Simón dice" con varias consignas – **Entrena control inhibitorio y memoria operativa.**

Pilla-pilla con normas claras – **Favorece respeto de reglas y autocontrol.**

Lanzar y recoger una pelota contando hasta 10 – **Integra coordinación y secuencia numérica.**

Caminar por una línea dibujada – **Desarrolla equilibrio y atención motriz.**



### Casa



Poner la mesa contando platos y vasos – **Consolida conteo funcional.**

Ordenar calcetines por color y emparejarlos – **Desarrolla clasificación y relaciones de equivalencia.**

Preparar una mochila siguiendo una lista con dibujos – **Favorece secuenciación y memoria de trabajo.**

Llenar un vaso hasta una marca visible – **Introduce noción de cantidad y autocontrol.**

Resolver un pequeño conflicto con apoyo adulto – **Inicia negociación básica y regulación emocional.**

### Conversación



Contar algo del día usando "primero... después..." – **Desarrolla orden temporal y narrativa.**

Responder "¿por qué crees que pasó?" – **Estimula el razonamiento causal básico y la reflexión.**

## 6-9 años

Se consolidan **lectura, cálculo y mayor autonomía**; las funciones ejecutivas comienzan a organizarse de forma más estable.

### Casa



Pesar un ingrediente y ajustar hasta la cifra – **Practica medición y autocorrección.**

Doblar una receta sencilla ajustando cantidades – **Aplica proporcionalidad básica en contexto real.**

Preparar la mochila revisando asignaturas – **Desarrolla planificación y verificación.**

Hacer lista de compra y marcar lo ya adquirido – **Trabaja seguimiento de pasos y atención sostenida.**

Planificar un pequeño juego para hermanos o amigos – **Desarrolla organización y liderazgo inicial.**



### Conversación



Explicar una norma y justificarla – **Entrena argumentación básica.**

Resumir una historia en tres frases – **Desarrolla síntesis y comprensión global.**

### Compras y entorno



Comparar con ayuda el precio por kilo o litro – **Desarrolla cálculo funcional.**

Estimar cuánto falta para llegar (“10 minutos”, “dos calles”) – **Entrena estimación temporal y espacial.**

Pedir algo en una tienda – **Practica comunicación funcional.**

### Juego y deporte



Juego en el parque por equipos (*pilla-pilla por grupos, pañuelo, mini-partido*) y repartir roles sencillos (“capitán”, “encargado de contar puntos”) – **Favorece cooperación, responsabilidad y respeto de normas.**

Juego de cartas sumando puntuaciones – **Potencia cálculo mental.**

Juego de puntería registrando aciertos – **Introduce registro de datos y autoevaluación simple.**



## 9-12 años

Emerge un mayor **pensamiento lógico, capacidad de anticipación y razonamiento crítico.**



### Casa



Convertir medidas ( $0,5\text{ L} = 500\text{ ml}$ ) en una receta – **Consolida equivalencias y cambio de unidades.**

Planificar tres cenas y anotar ingredientes – **Desarrolla organización por objetivos.**

Repartir una comida en porciones iguales – **Aplica fracciones en contexto práctico.**

Gestionar una pequeña paga (guardar y decidir gastos) – **Introduce planificación financiera y autocontrol.**



### Conversación



Opinar sobre una noticia aportando ejemplo – **Favorece argumentación estructurada.**

Proponer solución ante un conflicto concreto – **Desarrolla resolución de problemas.**

### Entorno



Orientarse con mapa en trayectos conocidos y supervisados – **Desarrolla lectura espacial aplicada.**

Comparar dos rutas y justificar elección – **Entrena evaluación de variables.**

En el súper o viendo YouTube/TV, parar un anuncio y preguntar “¿qué quieren que compremos?” y “¿qué truco usan para convencer?” – **Estimula pensamiento crítico y alfabetización mediática.**



### Juego y actividad física

Partido improvisado en el parque con necesidad de reorganizar posiciones – **Potencia anticipación, adaptación a cambios y toma de decisiones rápida.**

Juegos tradicionales donde hay que pactar reglas y aceptar resultados – **Entrena negociación, respeto de normas y flexibilidad cognitiva.**

# +12 años

Se consolida la **autorregulación y la toma de decisiones** con mayor perspectiva.



## Casa

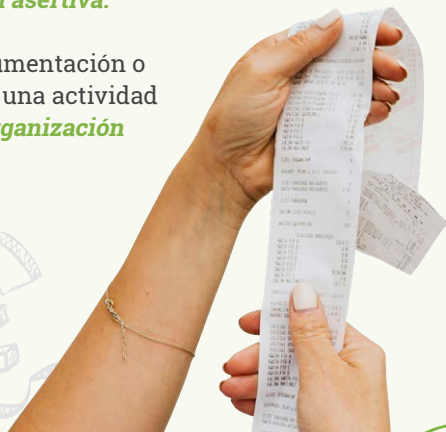


Organizar la semana combinando estudio y ocio – **Fortalece planificación temporal y autorregulación.**

Calcular coste por ración con ticket de compra – **Desarrolla cálculo aplicado.**

Distribuir tareas negociando responsabilidades – **Favorece corresponsabilidad y comunicación asertiva.**

Preparar documentación o material para una actividad – **Refuerza organización autónoma.**



## Conversación



Debatir escuchando y respondiendo argumentos distintos – **Desarrolla razonamiento moral y escucha activa.**

Analizar opciones académicas valorando pros y contras – **Favorece toma de decisiones fundamentada.**

## Vida diaria



Planificar trayecto en transporte público revisando alternativas – **Entrena toma de decisiones informada.**

Contrastar una noticia en dos fuentes – **Desarrolla pensamiento crítico mediático.**

Gestionar presupuesto para una salida – **Practica priorización y control financiero.**

## Actividad física y ocio



Fijar una meta semanal y revisar qué ha funcionado y qué no – **Potencia autoevaluación y constancia.**

En una actividad con amigos (deporte, gimnasio, baile), asumir un rol concreto – **Desarrolla liderazgo práctico, responsabilidad y habilidades sociales.**

Organizar una salida activa con amigos o familia (ruta en bici, sendero sencillo, paseo largo) – **Integra planificación, autonomía y anticipación de riesgos.**





# MASTERS OFICIALES EN EDUCACIÓN

60 Créditos ECTS

- Educación **online**.
- **Bareable** en oposiciones y concursos de traslado de magisterio y profesorado.
- Acceso al **doctorado**.
- Facilidades de **pago**.
- Homologados por la prestigiosa **Universidad Antonio Nebrija**.



# MASTER EN **ATENCIÓN TEMPRANA**

60 Créditos ECTS

Nuestro **Máster en Atención Temprana** te prepara para dar una respuesta profesional a las necesidades educativas como **TDAH, TEA y trastornos del sueño**, entre otros. Profundiza en las diferentes intervenciones que se pueden realizar desde el centro de atención temprana apoyados por la **psicología infantil**.



Online



12 meses



60 ECTS



Prácticas convalidables  
por experiencia

Programa oficial de Postgrado, R.D. 1393/2007 de 29 de octubre (B.O.C.M. de 30 de octubre de 2007), reconocido en el Espacio Europeo de Educación Superior (Acuerdos de Bolonia), válido en toda la Unión Europea.



# Tecnología sí, pero con **sentido**

POR **ANDREA CAROLINA ROJAS ZULUAGA**  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

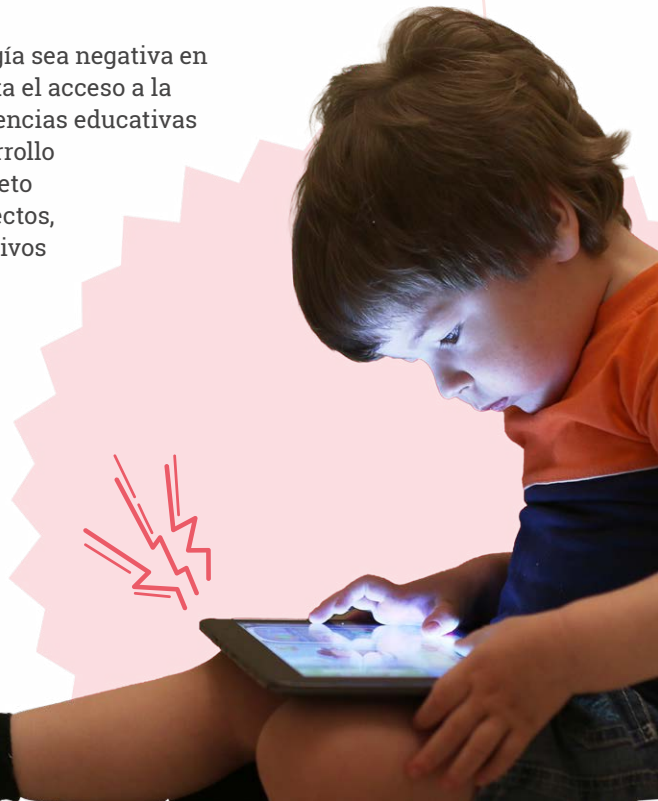
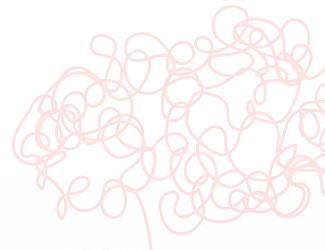
El desafío  
no es prohibir  
la tecnología,  
sino **aprender  
a usarla con  
sentido.**

*La tecnología forma parte inseparable de la vida de niños y adolescentes. Está presente en su aprendizaje, en su ocio y en su forma de relacionarse. El desafío no es eliminarla, sino enseñar a utilizarla con equilibrio, criterio y acompañamiento.*

Hoy, tabletas, teléfonos inteligentes, ordenadores y televisores forman parte del entorno cotidiano tanto en casa como en la escuela. A través de ellos, niños y adolescentes aprenden, juegan, socializan e incluso desarrollan su creatividad.

Sin embargo, cuando su uso se prolonga de manera excesiva o carece de orientación, pueden aparecer impactos negativos en el desarrollo físico, emocional y social. Investigaciones recientes, como la de Sekhar et al. (2024), en el ámbito educativo y sanitario han señalado que **la exposición prolongada a pantallas puede interferir en el sueño, la concentración y las relaciones sociales**. También se ha observado que el uso excesivo de videojuegos o redes sociales puede asociarse con mayores niveles de ansiedad, menor actividad física y dificultades en el rendimiento escolar.

Esto no implica que la tecnología sea negativa en sí misma. Bien utilizada, facilita el acceso a la información, promueve experiencias educativas interactivas y favorece el desarrollo de competencias digitales. El reto consiste en equilibrar estos efectos, potenciando los aspectos positivos y reduciendo los riesgos.



## Más que tiempo: propósito.

Una de las primeras medidas que suelen adoptarse es establecer límites de tiempo frente a las pantallas. En edades tempranas, se recomienda un uso más reducido y supervisado; a partir de los seis años, conviene estructurar horarios que incluyan también actividad física, lectura y juego al aire libre.

Pero no se trata solo de contar minutos.

La pregunta clave es: *¿para qué se está usando la pantalla?*

No es lo mismo pasar horas consumiendo contenidos de forma pasiva que utilizar un dispositivo para crear, investigar o resolver un reto. **Cuando la tecnología tiene un propósito claro, se convierte en herramienta;** cuando ocupa el tiempo sin intención, puede convertirse en distracción constante.

**Definir espacios y momentos libres de dispositivos,** como las comidas o la hora de dormir, también **favorece la comunicación familiar y un descanso adecuado.**

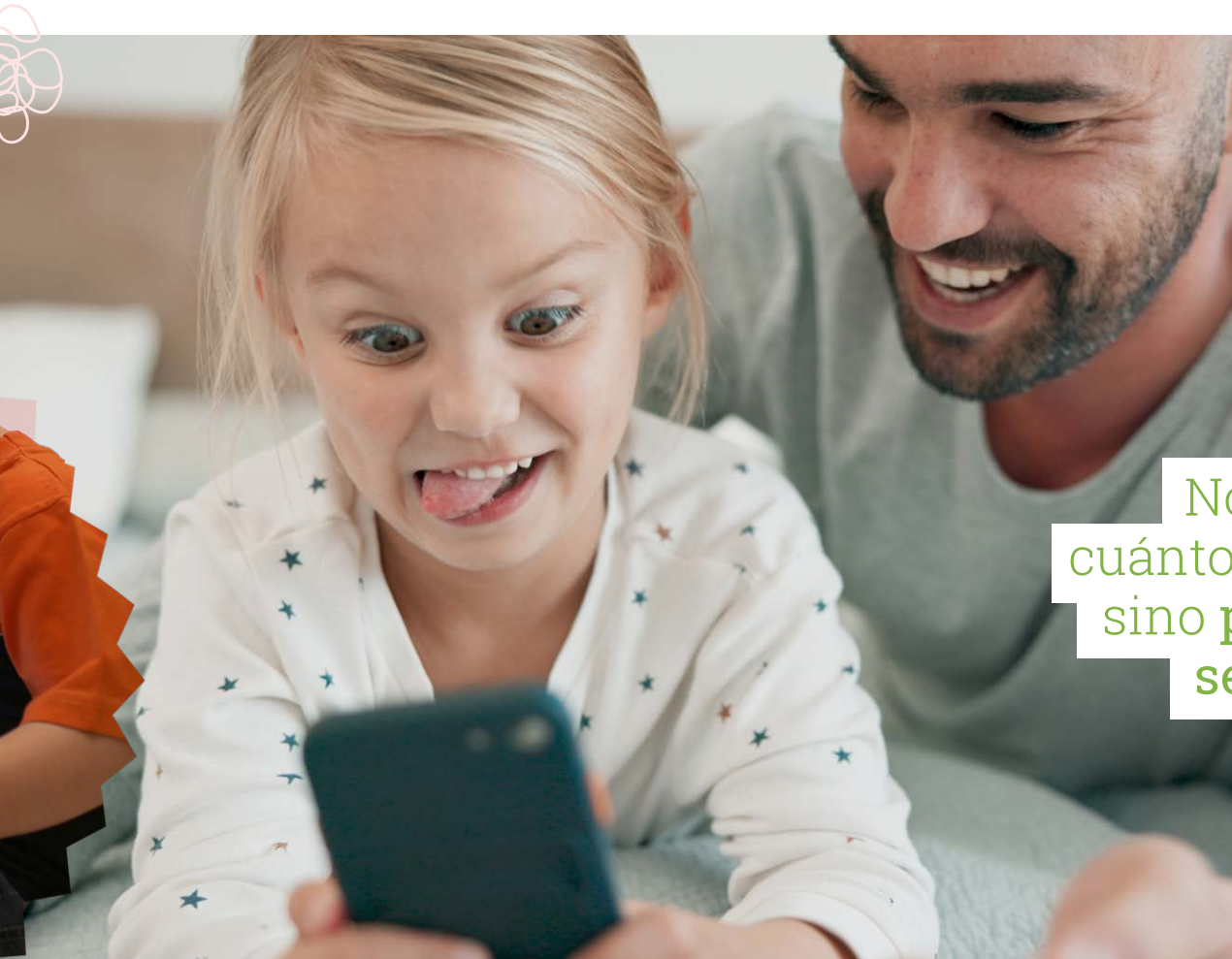
## Acompañar en lugar de delegar.

La tecnología no debería ser un recurso solitario. Tanto en el hogar como en la escuela, el **acompañamiento adulto marca la diferencia.**

Cuando padres y docentes participan en la actividad digital, comentan lo que los niños ven, resuelven dudas y conectan lo aprendido con experiencias reales, el uso se vuelve más consciente y significativo.

Por ejemplo, después de ver un vídeo educativo sobre ciencias, puede realizarse un pequeño experimento en casa o en el aula. De este modo, **la pantalla no sustituye la experiencia, sino que la impulsa.**

Además, resulta fundamental **fomentar el pensamiento crítico y la conciencia digital.** Enseñar a cuestionar la información, identificar riesgos en línea y proteger la privacidad forma parte de la educación actual. No todo lo que aparece en internet es fiable, y la interacción en redes sociales requiere respeto y empatía.



No es solo  
cuánto tiempo,  
sino para qué  
se utiliza.



Los niños aprenden a usar la tecnología observando cómo la usamos los adultos.



## El papel de la familia: modelo y guía.

**La familia constituye el primer referente en el uso de la tecnología.** Los niños no solo aprenden de lo que se les dice, sino de lo que observan.

Si los adultos utilizan sus dispositivos de manera equilibrada, priorizan la comunicación y participan en actividades fuera de la pantalla, los menores tienden a adoptar patrones similares.

Establecer momentos y espacios sin tecnología, paseos, juegos de mesa, talleres creativos o actividades al aire libre, ayuda a equilibrar la vida digital con experiencias físicas y sociales.

**El diálogo constante es otro elemento clave.** Conversar sobre lo que los niños ven y hacen en internet permite conocer sus intereses y reflexionar sobre lo que están aprendiendo. Preguntas sencillas como **¿qué te gustó?**, **¿qué aprendiste?** o **¿qué te llamó la atención?** fomentan la curiosidad y la responsabilidad.

Asimismo, explicar los riesgos, exposición a contenidos inapropiados, privacidad en redes sociales o presión social en línea, contribuye a desarrollar **autonomía y conciencia digital.**

## El papel de la escuela: integrar sin sobreexponer.

Las instituciones educativas también desempeñan un papel central. Los dispositivos pueden **integrarse de manera constructiva** en proyectos colaborativos, investigaciones o presentaciones creativas.

Las actividades híbridas, que combinan aprendizaje digital con experiencias prácticas en el aula, permiten equilibrar la interacción tecnológica con la experiencia concreta.

Además, **la comunicación entre escuela y familia resulta fundamental.** Talleres, guías o sesiones informativas pueden ayudar a establecer criterios comunes sobre el uso de pantallas en casa, reforzando prácticas coherentes.

Cuando existe coordinación, los mensajes se fortalecen y los niños desarrollan **hábitos digitales más responsables.**



## EL "SEMÁFORO DIGITAL"

# Una guía rápida para el uso equilibrado

## USO SALUDABLE

- » Actividades con **propósito** (*investigar, crear, aprender*).
- » **Participación acompañada** por adultos.
- » **Tiempo limitado** y combinado con otras actividades.
- » **Contenidos adecuados** a la edad.

## SEÑALES DE ALERTA

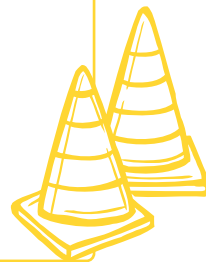
- » Uso prolongado **sin pausas**.
- » **Irritabilidad** al terminar.
- » **Sustitución frecuente** de actividades físicas o sociales.
- » Dificultad para **desconectar**.

## USO PROBLEMÁTICO

- » Alteración del **sueño**.
- » **Aislamiento** social.
- » Descenso notable del **rendimiento escolar**.
- » **Uso oculto** o a espaldas de los adultos.

**CLAVE:**

EL OBJETIVO NO ES ELIMINAR LA TECNOLOGÍA, SINO MANTENERLA EN LA ZONA VERDE EL MAYOR TIEMPO POSIBLE.



## Beneficios de un uso equilibrado.

Cuando se gestiona adecuadamente, la tecnología puede aportar múltiples beneficios. Contribuye al **desarrollo cognitivo al estimular la atención, la memoria y la creatividad** mediante programas educativos y juegos interactivos. También fortalece **habilidades sociales** cuando se utiliza para colaborar o comunicarse de forma constructiva.

La tecnología no es enemiga del desarrollo; la falta de **orientación** sí puede serlo.

Enseñar a **gestionar el tiempo frente a la pantalla** promueve autonomía, responsabilidad y capacidad de toma de decisiones. La alfabetización digital, además, es una competencia esencial para el futuro académico y laboral.

## Educar en el uso, no en la prohibición.

Fomentar un uso equilibrado de la tecnología no significa eliminarla, sino **integrarla de manera planificada y consciente** en la vida diaria.

Padres y docentes comparten la responsabilidad de establecer **rutinas claras, seleccionar contenidos adecuados y definir espacios libres de dispositivos**. Cuando las pantallas se convierten en **herramientas** y no en sustitutos de la interacción, pueden enriquecer el aprendizaje y el entretenimiento sin comprometer el bienestar físico, emocional o social.

El desafío principal no es evitar la tecnología, sino **enseñarla de manera reflexiva y orientada**.

Tecnología sí, pero con **sentido**.



Fundación  
**EDUCA EDTECH**



## Transformando vidas con **aprendizaje y tecnología**

La **Fundación EDUCA EDTECH** impulsa la igualdad de oportunidades a través de proyectos educativos con vocación social.

Concedemos becas que facilitan el acceso a formación de calidad y a nuevas oportunidades profesionales.

Nuestro compromiso se traduce en impacto real, transformando la educación en progreso tangible para las personas.



## Cómo prepararse para la vuelta a la rutina



POR **PAULA OYA JÓDAR**  
DOCENTE Y PSICÓLOGA

# Preparar la vuelta al cole sin estrés

“La **resiliencia** no surge de evitar los cambios, sino de atravesarlos con **apoyo y seguridad.**”

El final del verano despierta en muchas familias una mezcla de ilusión y resistencia. Volver a la rutina implica horarios, responsabilidades y menos tiempo libre. Para madres y padres, además, supone reorganizar compras, logística y, sobre todo, **acompañar el estado emocional de sus hijos... y el propio.**

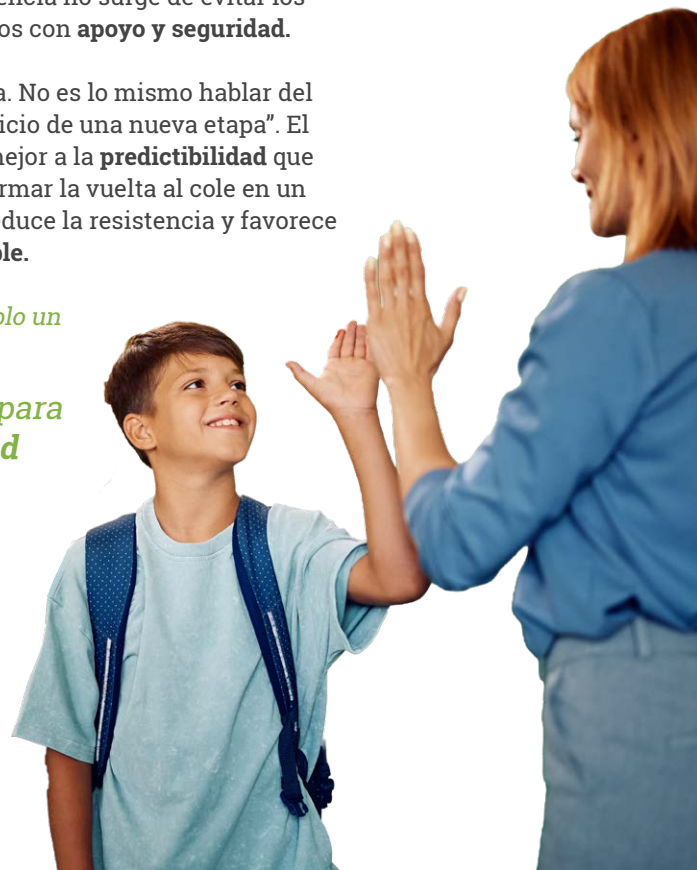
Este fenómeno se conoce como **ansiedad anticipatoria**. Nuestro cerebro interpreta los cambios bruscos como una señal de alerta. Pasar de la flexibilidad del verano a la estructura escolar no es solo un cambio de agenda, sino un **proceso de readaptación emocional**.

Diversas investigaciones señalan que las **transiciones abruptas pueden aumentar los niveles de estrés** tanto en adultos como en menores. Sin embargo, organismos como la American Academy of Pediatrics recuerdan que **el papel de las familias no es eliminar el nerviosismo, sino acompañarlo**. La resiliencia no surge de evitar los cambios, sino de atravesarlos con **apoyo y seguridad**.

La clave está en la narrativa. No es lo mismo hablar del “fin de lo bueno” que del “inicio de una nueva etapa”. El cerebro infantil responde mejor a la **predictibilidad** que a la incertidumbre. Transformar la vuelta al cole en un proceso con **pasos claros** reduce la resistencia y favorece una **transición más saludable**.

*La vuelta al colegio no es solo un cambio de calendario.*

*Es una oportunidad para entrenar la **capacidad de adaptación.***



## Checklist práctica para una vuelta al cole sin ansiedad

### ✓ Ajustar los ritmos de forma progresiva.

- » **Adelantar la hora de dormir y de comer unos 15 minutos** cada dos días durante la última semana de vacaciones.
- » **Evitar pantallas al menos una hora antes de dormir** para favorecer el descanso.
- » **Recuperar rutinas nocturnas** tranquilas (lectura, conversación, higiene).
- » **Pequeños cambios progresivos** ayudan al cuerpo a adaptarse sin brusquedad.

### ✓ Anticipar sin dramatizar.

- » **Hablar del inicio del curso** con naturalidad, evitando frases amenazantes o negativas.
- » Revisar juntos el **calendario**.
- » Si es posible, **pasear por los alrededores del centro escolar** antes del primer día.
- » Involucrar a los hijos en la **preparación del material**.
- » Cuando el cambio se vuelve **concreto y participativo**, disminuye la ansiedad.

### ✓ Validar emociones.

- » **Escuchar sin minimizar:** "Es normal sentirse nervioso ante algo nuevo".
- » **Evitar restar importancia** ("No es para tanto") o dramatizar.
- » **Resaltar aspectos positivos:** reencuentro con amigos, nuevas materias, nuevos retos.
- » **Nombrar la emoción** reduce su intensidad.

### ✓ Cuidar el clima emocional en casa.

- » Diversos estudios muestran que el **estrés parental** puede transmitirse a los hijos, incluso sin palabras.
- » **Organizar la logística** con antelación.
- » **Evitar preparativos de última hora.**
- » Mostrar una **actitud calmada** ante imprevistos.
- » Los niños no solo escuchan lo que decimos: **observan cómo reaccionamos.**

### ✓ Detectar señales de alerta.

- » Es normal que haya cierto **nerviosismo** los primeros días. Sin embargo, conviene consultar con un especialista si tras varias semanas persisten:
  - **Dolores físicos** sin causa médica clara (dolor de cabeza o abdominal).
  - **Alteraciones** importantes del **sueño** o del **apetito**.
  - **Apatía intensa** o retrocesos en conductas ya adquiridas.
- » Diferenciar entre adaptación transitoria y **malestar prolongado** es fundamental.

Adaptarse no significa dejar de sentir nervios, sino aprender que podemos atravesarlos con apoyo, estructura y confianza.

La vuelta al cole puede convertirse en un **entrenamiento emocional** para toda la familia.



**POR ANA BELÉN SALINAS**  
MAESTRA Y PSICOPEDAGOGA

**VOLVER A EMPEZAR:**

# Claves para una reincorporación positiva al aula

*Un inicio de curso planificado, participativo y basado en evidencias no solo mejora la organización del centro, sino que contribuye a crear entornos educativos más saludables, donde el bienestar y el aprendizaje avanzan de forma conjunta.*

“Cuando la comunidad educativa trabaja de forma coordinada fortalece el aprendizaje y la convivencia.”

El inicio del curso escolar es mucho más que un momento organizativo. También es una oportunidad para **construir el clima del aula** y sentar las bases del bienestar de toda la comunidad educativa. Cuando el comienzo del curso se **planifica de forma consciente**, se favorecen **la confianza, la motivación y la sensación de seguridad** tanto en el alumnado como en el profesorado.

Los centros educativos que incorporan el **bienestar** entre sus objetivos transversales suelen obtener mejores resultados en **participación, convivencia y clima escolar**. Un entorno educativo saludable no surge de manera espontánea: requiere coordinación, planificación y una mirada que combine lo pedagógico con lo organizativo.



Para el profesorado, iniciar el curso de forma positiva implica **diseñar rutinas claras**, realizar una **evaluación diagnóstica inicial** y atender desde el principio las necesidades socioemocionales del alumnado. Del mismo modo, adaptar los espacios, los recursos y las dinámicas de aula permite generar entornos más seguros y favorecedores del aprendizaje.

Distintos modelos educativos, como las Comunidades de Aprendizaje o los programas de escuelas promotoras de salud, han demostrado que las iniciativas que **implican a toda la comunidad educativa** generan mayor impacto que las acciones aisladas.

Cuando docentes, alumnado, familias y centro trabajan de forma **coordinada**, el inicio de curso se convierte en una oportunidad real para **fortalecer el aprendizaje y la convivencia**.



# Guía de buenas prácticas para **empezar el curso**

## 5 Implicación de familias y comunidad.

La participación de las familias fortalece el proceso educativo. Generar espacios de colaboración y comunicación con ellas permite extender el aprendizaje más allá del aula y crear una cultura educativa compartida. Las alianzas con recursos del entorno también enriquecen las oportunidades de aprendizaje.

## 1 Planificación y coordinación institucional.

Una buena planificación comienza con la evaluación diagnóstica del alumnado y del contexto del centro. A partir de ella se pueden definir objetivos claros y metas alcanzables para el curso. La creación de equipos de trabajo y una coordinación fluida entre departamentos y recursos del centro facilita una organización más eficaz.

## 3 Detección y apoyo socioemocional.

El inicio del curso es un momento adecuado para identificar necesidades emocionales y sociales del alumnado. La utilización de instrumentos breves y adaptados permite detectar posibles dificultades y poner en marcha intervenciones tempranas relacionadas con habilidades sociales, gestión emocional o resolución de conflictos.

## 6 Formación docente.

El profesorado necesita mantenerse en formación continua para adaptarse a los cambios educativos y sociales. Los espacios de intercambio profesional y las redes de docentes permiten compartir experiencias, evidencias y buenas prácticas que enriquecen la práctica educativa.

## 2 Rutinas y organización del aula.

Las rutinas previsibles ayudan a reducir la incertidumbre del inicio de curso. Establecer normas claras y consensuadas favorece la convivencia y contribuye a disminuir el estrés tanto en el alumnado como en el profesorado. Asimismo, organizar los espacios para permitir momentos de movimiento, descanso y concentración mejora la atención y el bienestar emocional.

## 4 Currículo y metodologías activas.

Integrar en el currículo contenidos relacionados con el bienestar emocional, la alfabetización digital o los hábitos de vida saludable resulta especialmente relevante en el contexto actual. Las metodologías activas, el aprendizaje cooperativo, la gamificación o el trabajo por proyectos favorecen la participación del alumnado y un aprendizaje más significativo.

## 7 Evaluación para la mejora.

Establecer indicadores claros y realizar un seguimiento sistemático de las acciones emprendidas permite evaluar su impacto. Esta información facilita introducir mejoras continuas y ajustar las estrategias a las necesidades reales del centro y del alumnado.

# phia

Todas las **posibilidades**  
de la **inteligencia artificial**,  
toda la **empatía**  
de las **personas**.





Te presentamos a **PHIA**, la nueva asistente de aprendizaje que utiliza la inteligencia artificial para hiper personalizar la experiencia del estudiante.



Resume tus temarios y adáptalos a tu forma de aprender.



Crea *flashcards* y preguntas para retener mejor la información.



Genera podcast de tus formaciones y continúa aprendiendo allá donde estés.

Ahora disponible en **RED EDUCA** y en todas las instituciones de **EDUCA EDTECH Group**.



## El papel de las AMPAS

# Volver en septiembre empieza en junio

POR **BELÉN TORRES**  
 PERIODISTA ESPECIALIZADA EN  
 COMUNICACIÓN CORPORATIVA



*Cuando llega el verano, el colegio cambia de ritmo... pero no desaparece. En el CEIP La Santa Cruz de Almuñécar, la comunidad educativa se sostiene gracias a un engranaje silencioso: el AMPA. Hablamos con Patricia Guerrero, docente del centro, quien abordará la visión como parte del claustro en relación con la asociación, y con Ana Belén Martín, presidenta del AMPA, sobre conciliación, convivencia, equidad y esa parte "entre bambalinas" que prepara septiembre mucho antes de que empiece.*

El verano suele presentarse como un paréntesis. Un "ahora sí" para descansar. Pero, en educación, los paréntesis casi nunca son completos. Cambian las rutinas, sí. Se cierran aulas. Se apagan proyectores. Pero quedan las familias, las necesidades, los niños y niñas que siguen creciendo a la misma velocidad, y una pregunta que no se va de vacaciones:

*¿cómo podemos acompañar sin convertir el verano en una **desconexión educativa**?*

Ahí es donde el AMPA demuestra que **no es solo un grupo que organiza actividades: es una estructura de comunidad**. Un puente. Una forma de sostener lo cotidiano para que, en septiembre, el colegio vuelva a latir sin que todo dependa únicamente del equipo docente.

Por ejemplo, en el **CEIP La Santa Cruz de Almuñécar**, ese "puente" se ve en lo visible: actividades, celebraciones, escuela de verano, pero también en lo que no se ve: comunicación, participación en decisiones, mejora de recursos, apoyo a la diversidad y, sobre todo, **una cultura de centro donde familia y escuela no compiten, colaboran**.

Para entender cómo se construye ese "colegio que no desaparece", conversamos con Patricia Guerrero, docente del CEIP La Santa Cruz de Almuñécar, y con Ana Belén Martín, presidenta del AMPA.

## "Cuando el AMPA está activa, se nota": lo que cambia en el cole.

Hay una manera sencilla de medir la salud comunitaria de un centro:

Observar qué sucede cuando la participación de las familias es real y sostenida.

No se trata solo de logística, advierte Patricia Guerrero, sino de **clima y pertenencia**.

**PATRICIA GUERRERO**  
 DOCENTE DEL CEIP  
 LA SANTA CRUZ DE  
 ALMUÑECAR

Lo que más se percibe en el centro es **un clima de convivencia, una comunidad real y participativa**, explica la docente.

No es una colaboración puntual, es una presencia que **"dinamiza la vida escolar"** y refuerza el sentimiento de pertenencia de familias, alumnado y profesorado.

En el CEIP La Santa Cruz de Almuñécar, esa presencia se traduce en una agenda que no se limita a "hacer cosas", sino a **crear momentos compartidos**: festivales de Navidad y Carnaval, fiesta de fin de curso, celebración de efemérides. Y también en pequeñas rutinas del día a día, como el **quiosco solidario**, que termina siendo mucho más que un servicio: es un punto de encuentro.

Cuando un AMPA no está activa, la pérdida es menos visible al principio, pero más profunda: **"no es solo apoyo organizativo o logístico"**. Se pierde conexión, se reducen oportunidades de convivencia y baja ese acompañamiento que hace que el proyecto educativo sea realmente compartido.

## Junio no es cierre: es planificación de extraescolares, necesidades y propuestas para empezar septiembre con estructura.

Un centro puede funcionar, sí, pero, difícilmente alcanzará el mismo nivel de **cohesión, participación y enriquecimiento comunitario**, como resume Patricia.

Cierre de curso:  
**Junio no es “final”, es “inicio”.**

En muchos hogares, junio se vive como una meta: exámenes terminados, notas, despedidas. Pero para el AMPA, junio es, sobre todo, **un mes bisagra: cierra y prepara a la vez**. Ana Belén Martín lo resume con tres prioridades claras: **organización del próximo curso, conciliación durante el verano y convivencia para terminar bien**.

La primera consiste en revisar lo que funcionó y lo que no: actividades, extraescolares, necesidades del centro, propuestas de familias... para llegar a septiembre con **estructura “clara y consensuada”**.

La segunda es la más urgente para muchas familias: qué pasa cuando terminan las clases. Aquí el AMPA se vuelve clave coordinando alternativas como la **Escuela de Verano, que no es solo un “servicio”, sino una pieza real de conciliación**.

Y la tercera, a menudo infravalorada, tiene que ver con el “cómo” se cierra: la fiesta de fin de curso, las despedidas, el reconocimiento al alumnado... porque **esos momentos también educan**. No solo celebran: refuerzan pertenencia.

Lo que no se ve:

**Cómo se prepara septiembre cuando parece que el cole está “parado”.**

Desde fuera, el colegio en verano parece inactivo. Sin embargo, dentro ocurre algo “interesante”, apunta Patricia: *aunque “parezca” parado, hay vida interna*.

Por un lado, **el AMPA mantiene actividad a través de la Escuela de Verano**, que además sostiene el **vínculo del alumnado con el centro**. Y hay un detalle que habla de comunidad: en muchos casos, los monitores son familias del propio colegio. Esa cercanía refuerza el

carácter del proyecto y hace que el verano no sea una ruptura total, sino un **cambio de ritmo**.

Por otro lado, **el claustro permanece disponible en julio** para cuestiones logísticas: organización de espacios, materiales o trámites. No siempre hace falta acudir físicamente, pero existe esa disposición para resolver imprevistos y dejar aspectos encaminados.

Y llega agosto. Los últimos quince días, el **Equipo Directivo** retoma actividad presencial: matrículas, organización de grupos, tutorías, horarios, coordinación de servicios complementarios, puesta a punto de infraestructuras... con un objetivo tan simple como enorme: que **el inicio sea “ordenado y tranquilo”**.

El impacto en el aula:  
**Seguridad, confianza y pertenencia.**

Es indudable que el impacto del colegio en los niños se ve reflejado en su personalidad, no sólo ahora, sino al cabo de los años. Los docentes, al igual que sus familiares, forman parte de su día a día, son **referentes y una fuerte influencia** para todos/as ellos/as.

En 1º de Primaria, todo se vive a flor de piel. Y por eso, cuando la familia está cerca, se nota. Patricia lo explica de forma muy clara: la participación constante transmite un mensaje directo al alumnado: **“escuela y familia caminan juntas”**.

Esa sensación de acompañamiento **mejora bienestar y clima de centro**: los niños y niñas se sienten respaldados, seguros, más cómodos en aula y espacios comunes. Y, de forma indirecta, se entrenan valores que no caben en una ficha: **respeto, cooperación, pertenencia**.

Ejemplos concretos ayudan a entenderlo: “El quiosco escolar” no solo cumple una función práctica, sino que se convierte en **un espacio de encuentro que dinamiza los recreos** y refuerza la relación entre familias y alumnado.

La idea final es potente por sencilla: **la unión familia-escuela es un pilar del desarrollo integral**. Y el AMPA, cuando funciona, es una de sus formas más visibles.

En el aula,  
la participación  
familiar aumenta  
seguridad, confianza  
y pertenencia:  
“escuela y familia  
caminan juntas”.

## Participación real: más allá de lo festivo.

En la conversación aparece una idea incómoda, pero frecuente: en muchas AMPAS, la relación con el centro es colaborativa, sí, pero la participación baja cuando se trata de documentos clave como el **Proyecto Educativo del Centro** o el **Plan de Convivencia**, así lo determinan informes sobre estas asociaciones

En La Santa Cruz, la relación entre AMPA y claustro es “**colaborativa y fluida**”, con comunicación constante y disposición mutua para coordinar iniciativas vinculadas al **bienestar del alumnado**.



Aun así, Patricia reconoce un patrón común: es más fácil volcarse en lo visible que en lo estructural. La buena noticia, dice, es que existen canales. Hay representación y vías abiertas para propuestas, especialmente a través del **Consejo Escolar**, donde se informa y se vota lo necesario con presencia de equipo directivo, docentes y familias.

¿Y qué ayudaría a avanzar? Ana Belén aporta una clave de sentido común: **hacer más comprensible el impacto real de esos documentos**. Cuando las familias entienden que esas decisiones influyen directamente en la educación de sus hijos e hijas, **la implicación crece “de forma natural”**.

## Comunicación sin ruido: avisos, sí; debates, con orden.

En los últimos años, la tecnología ha cambiado los canales de comunicación educativa. La pregunta, sin embargo, no es cuántos canales existen, sino cuáles funcionan de verdad para **informar y escuchar a las familias sin generar confusión**.

En La Santa Cruz, Patricia lo resume con una palabra: **estructura**. La vía más eficaz es **iPasen**, la plataforma oficial de la administración para el seguimiento educativo (calificaciones, faltas, horarios y comunicación con tutores/as). Ella la usa a diario para lista, registro y mensajes.

Pero lo cotidiano necesita rapidez, y ahí aparece una figura práctica: **el/la progenitor/a delegado/a de clase**, que maneja un grupo de difusión de WhatsApp y reenvía información, fotos y vídeos. El reparto es claro: **iPasen concentra lo importante; el canal de difusión, lo complementario**.

La frontera, de nuevo, es estructura: “lo que puede generar debate, al canal formal; lo que solo informa, al canal rápido”. Y una recomendación que vale oro en cualquier curso: **ante dudas, preguntar directamente al tutor o tutora, porque si no... aparece el “ruido”**. Aunque, admite Patricia, alguna controversia siempre cae.

## Equidad y recursos: que septiembre empiece con más igualdad.

El verano y la vuelta al cole amplifican desigualdades. Actividades enriquecedoras, material, extraescolares, gastos de inicio de curso... No siempre es accesible para todas las familias. Y aquí el AMPA vuelve a ser una **herramienta de equilibrio**.



Ana Belén lo explica así:

“La equidad se construye con medidas pequeñas y con decisiones constantes.”

En su AMPA, por ejemplo, las familias asociadas cuentan con una **tarjeta con descuentos en comercios de la localidad**, un alivio real cuando llegan los gastos de inicio de curso.

En cuanto al material curricular, el punto de partida es fuerte: **los libros de texto son gratuitos** para el alumnado, lo que asegura igualdad desde el primer día. Y para facilitar el acceso a la asociación, la cuota puede fraccionarse. Además, el AMPA puede apoyar casos concretos para que ningún niño o niña quede fuera de actividades extraescolares por motivos económicos.

Pero hay una dimensión menos evidente (y muy potente): **invertir en recursos del centro también es equidad**. Este año, el mercadillo solidario de Navidad recaudó fondos para crear un **aula sensorial**, especialmente valiosa para alumnado con mayores necesidades de apoyo. En cursos anteriores, impulsaron también **un aula de robótica y un aula colaborativa**, ampliando oportunidades educativas para todos.

## “No es hacerlo todo”: participar es sumar.

“La frase ‘no tengo tiempo’ suele esconder otra cosa: miedo a no llegar, a fallar, a que participar signifique cargar con demasiado. Y por eso el mensaje es simple: formar parte del AMPA no es asumir grandes responsabilidades.

## Participar no es “hacerlo todo”, sino aportar en la medida de lo posible”

comenta Ana Belén Martín.

El AMPA se construye desde la **suma de gestos**: colaborar en un momento puntual, ir a una reunión cuando se pueda, aportar una idea, ayudar en una actividad concreta... o simplemente asociarse para respaldar proyectos que benefician a todo el centro. **“Cada aportación, por pequeña que parezca, cuenta”**.

Y hay una consecuencia educativa directa: cuando las familias participan, los niños y niñas lo perciben, se sienten **orgullosos y acompañados**. Al final, **“no se trata de tiempo, sino de implicación compartida”** concluye la presidenta de la asociación del colegio de Almuñécar.

## El verano no es un vacío, es una oportunidad.

Al final de la conversación, queda una certeza: un AMPA activo no “rellena” el verano. Le da forma. Y cuando lo hace de la mano del centro, con **comunicación clara, participación real y sensibilidad por la equidad**, no solo ayuda a conciliar: **sostiene comunidad**.

En La Santa Cruz de Almuñécar, ese trabajo se ve en actividades y escuelas de verano, sí. Pero también en lo que prepara septiembre para que la vuelta no sea un golpe, sino un **regreso**.

# Hay algo que arde dentro de ti

**Creemos en la educación  
como motor de cambio.**

Apostamos por una formación accesible,  
personalizada con IA y respaldada por el talento  
de nuestro equipo en 15 instituciones  
de referencia.



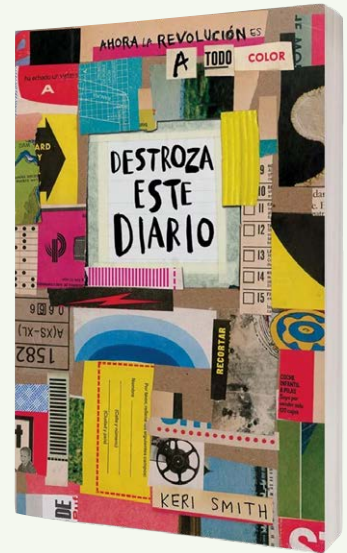
**EDUCA EDTECH**  
Group



**Se llama**  
***inconformismo***

Recursos  
para un verano  
con sentido  
educativo

# Lecturas, videojuegos y podcasts para un verano con *sentido* *educativo*



Familias e infancia

## Destroza este diario

Keri Smith

Es un libro interactivo ideal para fomentar la creatividad y la expresión artística sin límites, adecuado para cualquier persona interesada en actividades artísticas.

+ 7 años



Familias y docentes

## Games to learn English

[gamestolearnenglish.com](http://gamestolearnenglish.com)

Es una página web con gran variedad de juegos educativos e interactivos de inglés apto para casi cualquier edad y con variedad de contenidos orientados a distintos niveles desde A1 a B1.

+ 3 años



Niños, familias y docentes

## Brains On!

Molly Bloom

Podcast de divulgación científica dirigido a niños curiosos. Cada episodio responde preguntas sobre el mundo natural, la tecnología o el cuerpo humano. Es un recurso ideal para viajes o momentos de descanso en verano, ya que combina entretenimiento con aprendizaje científico accesible.

7-12 años



Docentes, Familias e Infancia

## Introducción a la robótica educativa

Kits como LEGO Education SPIKE Essential o mBot Robot Kit

Kits de robótica que combinan construcción y programación para crear robots sencillos. Permiten desarrollar habilidades STEM, creatividad y resolución de problemas a través de retos y proyectos prácticos.

8-14 años



Niños, familias y docentes

## Bee-bot

**Bee-Bot Programmable Robot / TTS Group**

Robot educativo para iniciarse en programación mediante botones de dirección. Permite trabajar lógica, secuencias y orientación espacial jugando. Muy utilizado en educación infantil y primeros cursos de primaria.

4-8 años



Familias e infancia

## Dixit

**Dixit / Jean-Louis Roubira / Libellud**

Juego de cartas basado en la imaginación y la narración. Los jugadores describen ilustraciones con pistas creativas, fomentando lenguaje, interpretación y pensamiento simbólico. Ideal para jugar en familia.

+ 6 años



Familias y docentes

## MakeCode

**Microsoft MakeCode / Microsoft**

Plataforma gratuita para aprender programación con bloques y JavaScript. Permite crear proyectos para micro:bit, juegos o simulaciones de forma visual, ideal para iniciarse en el pensamiento computacional.

8-16 años



Familias

## 50 experimentos caseros para niños

**Farele Gifts Publisher**

Experimentos caseros para niños

+ 8 años



Infancia

## Kerbal Space

**Kerbal Space Program / Squad**

Simulador espacial donde los jugadores diseñan cohetes y misiones. Introduce conceptos de física, ingeniería y exploración espacial de forma divertida y experimental

+ 10 años



Familias e infancia

## Minecraft: Education Edition

**Minecraft: Education Edition / Mojang Studios**

Versión educativa del popular videojuego donde los estudiantes exploran matemáticas, ciencia o historia mediante mundos interactivos y retos colaborativos. Muy usado en proyectos escolares y aprendizaje creativo.

8-16 años



# Septiembre empieza en julio

POR JAIME MARTÍN

CMO – DIRCOM EDUCA EDTECH GROUP



El verano **no es una pausa en la educación**, sino una forma distinta de ella. Es la idea central con la que me quedo al cierre de esta edición, porque es precisamente en este periodo estival que ya se acerca donde encontramos el tiempo para **reflexionar y salir de la rueda**, de lo establecido por costumbre.

Y recordar, por ejemplo, que tradicionalmente ha sido el **núcleo familiar y la comunidad** lo que han impulsado la educación más temprana de los pequeños. Es tan 'fácil' como poner en práctica lo que Javier Muñoz nos propone en su entrevista:

El mejor regalo que una familia puede dar en verano no es el campamento más caro: son **15 minutos de atención plena**.

La presencia real, sin móvil y sin prisa, vale más que horas de convivencia con la mente en otro sitio.



Aunque en estas páginas hemos ofrecido recursos, ideas y guías para facilitar las vacaciones en casa, lo cierto es que a veces **basta con volver a los básicos**, a esos cocinar, viajar, ayudar en casa, explorar el barrio... todo eso ya es aprendizaje, nos dice Paula Jiménez en su artículo.

Un aprendizaje que también debe explorar otros territorios menos tangibles, más vinculados al **desarrollo emocional**. Cuando desaparece la estructura externa del cole, el niño tiene que empezar a **regularse desde dentro**. Lo que muchas familias interpretan como retroceso -irritabilidad, apatía, cambios de humor- puede ser, en realidad, **aprendizaje emocional en estado puro**. Es una de las ideas que nos aporta Caroline Levesque.

A veces el verano no sirve para avanzar, sino para **sanar**, como nos dice Raúl Bermejo en su entrevista. Para los niños que llegan agotados o con una mala experiencia escolar, el mayor valor del verano puede ser **recuperar la autoestima** y volver a ser ellos mismos.

Aunque claro, si hablamos de agotamiento, uno de los epicentros debe ser el profesional de la educación. El **cansancio del docente** no es un problema individual de gestión del tiempo: es **estructural**. Si el sistema normaliza el cansancio, ninguna reforma parcial basta. Un docente que no descansa de verdad no puede acompañar bien.

El descanso también es condición pedagógica, de ahí la **importancia de cerrar bien el curso**, de hacer un punto y a parte.

La reflexión guiada, el reconocimiento del esfuerzo y la transferencia consciente de lo aprendido no son actos simbólicos: son intervención educativa. Junio importa tanto como septiembre.

De eso también nos ha hablado Paula Oya, de cómo preparar la vuelta al cole sin dramatismos; el cerebro humano detecta la incertidumbre como una amenaza, por lo que se nos anima a cambiar el discurso de "se acabó lo bueno" por "**empieza algo nuevo**". Se trata de una **herramienta neuroeducativa real** que reduce el cortisol y facilita la transición.

Por lo tanto, ahora que comienza el verano, llega una nueva **oportunidad para aprender de otra manera**, para disfrutarnos sin las reglas tradicionales. **Te animo a hacerlo. A ver qué sucede.**



# Fuentes consultadas

## EL APRENDIZAJE EN VERANO

### *¿Qué aprendemos cuando no hay clases?*

Barrera López, B., y Luna Delgado, D. (2020). Enseñanza y aprendizaje fuera del aula en la formación inicial del profesorado de Ciencias Sociales. *Enseñanza y Teaching*, 38(2), 7–23.

Coll, C. (2013). El currículo escolar en el marco de la nueva ecología del aprendizaje. *Aula de Innovación Educativa*, 219, 31–36.

Franco Hidalgo-Chacón, J. P., Rodríguez-Arteche, I., y Martínez-Aznar, M. M. (2020). ¿Qué hacen los alumnos de Educación Primaria españoles fuera del horario académico? *Actividades extraescolares. Revista Complutense de Educación*, 31(4), 443–455.

Oller Badenes, J., Largo Sierra, M., Merino Rubio, I., y Coll Salvador, C. (2018). Participación en actividades fuera de la escuela y su valor subjetivo. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(51), 1–20.

### *El descanso docente: entre la desconexión necesaria y la planificación consciente.*

Acosta Feldman Jaramillo, D. P. (2025). El derecho al descanso como factor clave en la productividad laboral. *Polo del Conocimiento*, 10(5). <https://doi.org/10.23857/pc.v10i5.9787>

Caminiti, C. (2024). Set boundaries at work: cómo establecer límites saludables. *Carly Caminiti Blog*. <https://carlycaminiti.com/blog/set-boundaries-at-work>

Fran Estrada, profesor, desmiente mito: no todos los docentes tienen muchas vacaciones; son descanso o terapia intensiva. (2025). *Marca*. <https://www.marca.com/tiramillas/sociedad/2025/12/19/fran-estrada-profesor-desmiente-mito-todos-doc...>

International Labour Organization. (2025). Reducción de la jornada laboral: evolución global y desafíos para América Latina (Informe técnico núm. 53). Organización Internacional del Trabajo. [https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-09/IT53-Reduccion-de-jornada-laboral\\_v4.pdf](https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-09/IT53-Reduccion-de-jornada-laboral_v4.pdf)

Marroquín-Alfaro, A. R., Marroquín-Alfaro, A. J., & Marroquín-Alfaro, J. F. (2026). Síndrome de burnout en docentes de educación básica: una revisión de literatura sobre bienestar y salud mental. *Espacios*, 47(1). <https://doi.org/10.48082/espacios-a26v47n01r0>

Patzak, A., Zhang, X., & Vytasek, J. (2025). Boosting productivity and wellbeing through time management: evidence-based strategies for higher education and workforce development. *Frontiers in Education*, 10. Article 1623228. [https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2025.1623228/full?utm\\_source=...](https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2025.1623228/full?utm_source=...)

Reducción de ratios y jornada lectiva: propuestas del Consejo Escolar. (2026). *El Diario de la Educación*. <https://eldiariodelaeducacion.com/2026/02/12/reduccion-ratios-jornada-lectiva-consejo-escolar/>

Time blocking: mejora tu productividad con esta guía sencilla. (2024). *CrecimientoDisciplinado.com*. <https://crecimientodisciplinado.com/alto-rendimiento/productividad-personal/time-blocking-mejora-tu...>

Zavala Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 17(32), 67–86. <https://doi.org/10.18800/educacion.200801.004>



### El cierre consciente del curso: una etapa clave del aprendizaje.

Education Endowment Foundation (EEF). (2021). Improving behaviour in schools: Guidance report (2nd ed.). EEF. Hattie, J. (2023). Visible learning: The sequel. Routledge. OECD. (2023). PISA 2022 results (Volume I): The state of learning and equity in education. OECD Publishing.

## RECURSOS EDUCATIVOS PARA EL VERANO

### Ideas sencillas para aprender sin darse cuenta.

Diamond A. (2013). Executive functions. Annual review of psychology, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etner, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness

### Tecnología sí, pero con sentido.

Chandra Sekhar, G., Haarika, V., Kedarnath Reddy Tumati, R., & Uma Mahesh Ramisetty, U. (2024). The impact of screen time on sleep patterns in school-aged children: A cross-sectional analysis. Cureus, 16(2), e55229. <https://doi.org/10.7759/cureus.55229>

## CÓMO PREPARARSE PARA LA VUELTA A LA RUTINA

### Preparar la vuelta al cole sin estrés.

American Academy of Pediatrics (2023). Back to School Tips.

National Sleep Foundation. Sleep Hygiene and Transitions in Childhood.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control.



Proyecto financiado por



*Bienvenidos al futuro de la educación*

# UNA MISMA MANERA DE ENTENDER LA EDUCACIÓN

8

SEDES MUNDIALES  
EXPANSIÓN GRUPO

+20

AÑOS  
IMPARTIENDO  
EDUCACIÓN

5

CONTINENTES  
PROCEDENCIA  
ALUMNADO

+2M

ESTUDIANTES  
FORMADOS



Learning Hub



Universidades



Instituciones for Bussines



Instituciones Especializadas



Instituciones LATAM



Instituciones Certificadoras

