

# ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN FAMILIA

- Normalmente en tu casa, la mayoría de las personas se encuentran diariamente llenos de responsabilidades y de rutinas, como ir al trabajo, a estudiar... Pero el HOY nos invita a detenernos, y a compartir nuestro tiempo con la familia. Es importante, no solo cuidar nuestra salud física, sino que también debemos cuidar nuestra salud mental y la de nuestros seres queridos. Para esto último es importante distraernos y mantenernos activos dentro del hogar, ya que el estrés y la angustia respecto a lo que esta ocurriendo, pueden aparecer fácilmente.

## IDEAS :

**Reciclaje:** La recolección de materiales, no es solo una experiencia educativa y ecológica, sino que además activa la creatividad. Puedes colocar en una caja todos los plásticos que hayan utilizado en tu casa, luego de lavarlos adecuadamente, para eventualmente ser depositados

**Organizar un concurso de talentos:** Consiste en que cada integrante de la familia prepare y demuestre el talento y con el que se sienta más cómodo.

**Hacer manualidades:** Desde redecorar una pared de la casa, hasta dibujar y pinta entre otras cosas, permite distraerse y relajarse.

**Sembrar semillas o plantas:** Si cuentan con el espacio pueden organizar macetas, para que todos los integrantes de la familia puedan plantar semillas, y de este modo tener contacto con la naturaleza.

**Arreglar y ordenar:** Se pueden organizar mediante turnos para realizar los distintos quehaceres del hogar, para que todos participen de igual manera, y con esto promover el sentido de responsabilidad compartida dentro de la familia.

**juegos de mesa:** Pueden jugar con los que tengan en sus casas junto a sus familiares, o bien inventarlos, cómo cartas, tableros, construir fichas personalizadas o construir un dado gigante con cualquier caja que haya en la casa.

**Hacer deportes juntos:** Pueden realizar breves rutinas de elongación, abdominales, yoga, meditación, o respiración.

**Jugar videojuegos:** Puedes involucrar a tu familia y jugar con ellos, para que conozcan tus intereses, manteniendo siempre el permiso y resguardo de un adulto respecto a los horarios adecuados para estar jugando en las consolas o en el computador.

**Cocinar juntos:** Puedes ayudar y aprender de los adultos que estén en tu casa a realizar diferentes comidas, ya sean dulces o saladas, con ingredientes que tengan disponibles.



**Aprender a hacer:** En el tiempo libre podrán aprender a realizar diversas tareas como realizar origami, tocar algún instrumento, hacer un collage con recortes de revistas, entre otras muchas cosas.

**Diferentes profesiones:** Esta actividad consiste en colocar en una caja papeles con varias tareas de la casa, e ir sacando una por día, durante ese tiempo realizarán esa tarea, transformándose en mozos, ayudantes de cocina, etc, de esta manera te podrás involucrar más en los quehaceres de la casa



Tú tiempo es valioso, aprovecha de crear e imaginar y descubrirás las grandes cosas para lo que eres bueno/a...