

Tiempo de reencuentro con la familia, disfrutar de las cosas simples y valorar el estar juntos.

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Para provocar este estado de bienestar los invitamos a jugar en familia a través de las siguientes actividades sugeridas:

Cuando pasamos un momento entretenido y nos divertimos, generamos una lluvia de endorfinas (sustancias que genera el cuerpo) que comienzan a liberarse dando una inmediata sensación de bienestar y felicidad, que a su vez nos permite mejorar nuestro sistema inmunológico y sentir bienestar emocional.



1-La búsqueda del tesoro: consiste en esconder un objeto en cualquier parte de la casa. La persona que haya escondido el objeto comenzará a dar pistas para que los demás puedan descubrir dónde está el tesoro.

2-Adivina el personaje: ideal para varias personas ya que una será quien piense en un personaje y el resto deben adivinarlo haciendo preguntas.

3-Veo, veo: una persona mira y memoriza un objeto dentro del entorno en el que están quienes participan. Quien comienza el juego dirá: veo, veo. Quien acepte el juego preguntará: ¿Qué ves? a lo que se le responderá “una cosa maravillosa” y llegará la primera consulta: ¿de qué color?... Y allí comenzarán a nombrar cada una de las cosas de ese color hasta acertar o darse por vencido.

4-Construir y hacer manualidades: Con cajas de remedios, de lápices, pedazos de cartulinas o cartones, simplemente hay que cortar, dar forma, pegar y pintar.

5-Bachicherato: Consiste en tomar una hoja y separarla en columnas en las que se escribirán distintas opciones a completar. Quien comience el juego pronunciará la letra A en voz alta, y seguirá con el abecedario de manera interna, la persona sentada a su derecha le dirá “basta” para que quien comenzó diga la letra a la que llegó.

6-Disfrazarse de un superheroe: un poco de tela, ropa en desuso, etc. Es un buen momento para hacer volar la imaginación y poner nuestra mente en algo positivo, confeccionar con los niños collares, pulseras con cartulinas, rollos de papel y decorar con papeles de colores para luego jugar a los super poderes.

7-Títeres con medias: Las medias viejas o aquellas cuya compañera desapareció son las indicadas para convertirse en otra cosa. Lo único que hay que hacer es ponerse la media en la mano, buscar botones para convertirlos en ojos, algún hilo que haga de labios y el resto es imaginación para construir a el personaje.

