

Actividades Divertidas y Sin Celular para ti y tus Hijos

- **Leer juntos:** Elijan un libro que les guste y disfruten de la lectura en voz alta. Puedes hacer voces para los personajes y tener conversaciones sobre la historia.
- **Jugar juegos de mesa:** Los juegos de mesa son una excelente manera de divertirse y pasar tiempo de calidad juntos. Elijan juegos que sean apropiados para la edad de tu hijo y disfruten de la competencia amistosa.
- **Hacer manualidades:** Explora tu lado creativo y haz manualidades con tu hijo. Pueden pintar, dibujar, hacer collages, cortar o pegar imágenes en revistas viejas o incluso crear proyectos más elaborados como construir un castillo con cartón.
- **Cocinar juntos:** Invita a tu hijo a la cocina y preparen una deliciosa receta juntos. Deja que te ayude con tareas sencillas y enséñale sobre los ingredientes y las técnicas culinarias. Si te sientes más arriesgada deja que tu hijo se encargue de la receta de principio a fin. No te preocupes por los regueros o las manchas, cuando le veas la cara de satisfacción en tu hija al haber terminado una receta sola, veras que todo ha valido la pena.
- **Salir a explorar la naturaleza:** Disfruten del aire libre y salgan a explorar la naturaleza. Pueden ir a un parque, dar un paseo en bicicleta o simplemente caminar y observar la belleza que los rodea. Para darle un toque único ve a caminar con una hoja y un lápiz y pídele a tu hijo que dibuje las telarañas o los patrones de sombras que se dibujan en el piso.
- **Tener conversaciones significativas:** Dedicar tiempo a tener conversaciones profundas y significativas con tu hijo. Pregúntale sobre sus sueños, metas y preocupaciones. Escucha atentamente y bríndale apoyo emocional.
- **Practicar deportes o hacer ejercicio juntos:** Jueguen al fútbol, al baloncesto o simplemente salgan a correr juntos. El ejercicio no solo es beneficioso para la salud, sino que también fortalece los lazos familiares.
- **Realizar actividades al aire libre:** Organiza un picnic en el patio de tu casa, salgan a coleccionar piedras o hojas con formas extrañas, o juega a las escondidas. Las actividades al aire libre fomentan la creatividad y la conexión con la naturaleza.
- **Hacer proyectos de arte:** Explora diferentes formas de arte con tu hijo. Pueden pintar con acuarelas, hacer esculturas con arcilla o incluso experimentar con tierra, barro o arena. La actividad que mi hija más disfruta es cuando pongo en un cuenco grande varios granos secos como frijoles, alverjas o arroz, puede pasar dos horas metiendo sus manitos en el cuenco y enterrando a sus muñecas favoritas.
- **Practicar mindfulness juntos:** Dedicuen tiempo a practicar mindfulness o meditación juntos. Pueden sentarse en silencio, prestar atención a su respiración y simplemente estar presentes el uno para el otro.

