

Promovemos actividades lúdicas para el bienestar familiar

FAMILIAS

¡Hola!

Tienes muchas alternativas para disfrutar momentos agradables con tus seres queridos. Según las actividades que elijas, podrás fortalecer los vínculos familiares y la autoestima de tus hijos.

Hay muchas cosas que puedes hacer sin gastar dinero, y que te permitirán pasar momentos especiales juntos. Tales como:

- **Realizar una visita guiada:** Busca un lugar cercano y descubre su historia; puede ser un parque, una huaca, un museo o incluso la calle en la que vives. A menudo, vivimos en lugares con historias fascinantes que desconocemos. Puedes obtener información en buscadores en línea o en libros. ¡Anímate a ir con tus hijos y cuéntales la historia! Al finalizar, tomen una foto y colóquenla en un cuadro con un lema.
- **Hacer un picnic familiar:** Disfruta de una mañana o tarde en un parque, laguna, río o campo. Lleva mantas, frutas, refrescos, una pelota y otros juegos. Pueden jugar a la pelota, buscar tesoros, hacer carreras, preguntas o respuestas, etc.
- **Preparar una ensalada de frutas para el almuerzo:** es una opción refrescante y divertida para los más pequeños. Involúcralos en la compra de las frutas, en lavarlas, cortarlas y servir las. ¡Y luego, a disfrutar juntos!
- **Reorganizar el dormitorio:** no solo enseña responsabilidad a tus hijos, sino que también les brinda valores y tiempo de calidad contigo. Juntos, pueden decidir qué cosas desechar, donar o guardar. Quizá quieran cambiar la posición de la cama o los muebles. No olvides tomar una foto del “antes” y del “después”. Al final, pueden conversar sobre la importancia de compartir con los demás.
- **Haz ejercicio:** Sal a caminar con tu familia y conviértelo en una actividad divertida con concursos. Por ejemplo, quién ve más autos azules, quién da el paso más largo, quién salta más alto o quién cuenta más pasos.

Estar con tus hijos no solo les demuestra que los amas, sino que refuerza su autoestima y confianza en sí mismos. ¡Ah, y no te olvides de guardar bien el celular!

