

5 ACTIVIDADES PARA RECREARNOS

1



EN EL AMPLIO ABANICO DE CONTORSIONES CORPORALES QUE SE PRACTICAN EN YOGA, MUCHAS DE LAS POSTURAS ESTÁN INSPIRADAS EN EL MUNDO ANIMAL. CONOCIDAS A TRAVÉS DE SU NOMBRE EN SÁNSCRITO, "ASANAS", CIERTAS POSTURAS IMITAN LAS FORMAS DE CIERTOS ANIMALES.

ALGUNAS SON MÁS EVIDENTES MIENTRAS OTRAS NO TANTO, PERO PODRÁS APRECIAR CÓMO ALGUNOS ANIMALES TIENEN SUS PROPIAS FORMAS DE RELAJACIÓN, ¿CON CUÁL TE RELAJAS Y DIVIERTES TU?

2



EN NUESTRA CULTURA TENEMOS MUY ESTABLECIDO CELEBRAR O CONMEMORAR FECHAS COMO; CUMPLEAÑOS, ANIVERSARIOS DE UNIONES, NAVIDAD, ETC. PERO ES POSIBLE QUE PODAMOS CELEBRAR OTRAS NO ESTABLECIDAS EN EL CALENDARIO CULTURAL.

HOY ES MOMENTO PARA CELEBRAR, CONMEMORAR Y/O RECONOCER A ALGUIEN DE NUESTRA FAMILIA O ¿POR QUÉ NO CELEBRARNOS COMO FAMILIA?

USTEDES!! SE ANIMAN A CELEBRARSE Y COMPARTIR CON NOSOTROS ¿QUÉ HAN CELEBRADO? ¿CÓMO LO HAN HECHO? Y ¿POR QUÉ?

3



LA BOTELLA DE LA CALMA; ES UNA TÉCNICA UTILIZADA PARA BUSCAR ESOS MOMENTOS: PARA CREARLA SOLO NECESITAS UNA BOTELLA PLÁSTICA PEQUEÑA, LE AGREGAS ESCARCHILLAS, LENTEJUELAS DE LOS COLORES QUE MÁS TE GUSTE, AGITALA Y OBSERVALA UN MOMENTO. SU USO ES LIBRE PARA CUANDO SE DESEE. SIRVE PARA GRANDES Y CHICOS.

4



LA CINTA ADHESIVA: LA IDEA ES CONSTRUIR DOS PISTAS DE CARRERA Y CON UNA BOMBILLA SOPLAR UNA PELOTA DE POMPON, DE PLUMAVIT, ALGO LIVIANO. ARMEN EQUIPOS Y DIVIERTANSE, RECUERDEN QUE LO IMPORTANTE NO ES SIEMPRE GANAR.

5



EL PICNIC SEGURO: COMO GRUPO FAMILIAR BUSQUEN UN ESPACIO DENTRO DEL HOGAR, ORGANICEN UN PICNIC, DISFRUTEN DE LO RICO QUE LES GUSTA A TODO, CONVERSEN DE UN TEMA COMÚN, ESCUCHEN A QUE OPINAN SUS HIJOS/AS

VAMOS A MANTENER ALGUNAS DE LA VEZ PASADA PERO VIENEN UNA NUEVAS. NO OLVIDEN REPORTAR AL MENOS 2 DE ELLAS

Para otras actividades se sugiere visitar el siguiente link:

<https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/63-actividades-pantallas-para-hacer-familia-entretener-a-ninos-nos-quedamos-casa>

