20 actividades para fortalecer los lazos familiares

Pasar tiempo de calidad con la familia y los seres queridos puede mejorar las destrezas sociales de los niños, aumentar la confianza en sí mismos y aumentar los sentimientos de felicidad.

CÓMO USAR

- Imprima y recorte las actividades aquí debajo o tome una fotografía de la página.
- Agregue las ideas propias de su familia.
- Túrnense para escoger una actividad que la puedan hacer juntos en familia.

Hagan una exposición: cada persona selecciona un artículo especial y comparte por qué es importante para ellos.

Busquen fotografías viejas juntos: compartan historias sobre sus experiencias.

Conózcanse mejor el uno al otro: hagan preguntas como las que están en estas Iniciadores de conversaciones rápidas y graciosas.

Hagan una Fiesta de pijamas familiar: construyan unas fortalezas; miren una película; hagan bocadillos saludables.

Creen una lista de reproducción familiar: escuchen y bailen; hablen de sus canciones favoritas.

Cocinen una comida favorita: escojan tareas apropiadas a la edad, como poner la mesa, cortar los vegetales y lavar los platos.

Participen en una actividad física divertida: intenten jugar a las escondidas o hagan una fiesta de baile.

Hagan un juego en familia: esto podría incluir juegos de mesa, de preguntas y respuestas (trivia), deportes o el juego BINGO de la naturaleza.

Ofrézcanse como voluntarios: escojan su causa favorita (por ejemplo, un refugio para animales) o pasen tiempo ayudando a un amigo o vecino.

Continuación de actividades para fortalecer los lazos familiares

Hagan un desfile de moda: modelen su ropa y donen la que ya no quieran o necesiten.

Completen un rompecabezas juntos: los niños más pequeños pueden buscar las piezas del borde o ciertos colores.

Creen obras de arte: pinten un lienzo juntos o encuentren ideas de artesanía en línea.

Exploren juntos en una búsqueda de tesoros en casa o afuera.

Participen en un espectáculo de talento: cada persona demuestra una habilidad (por ejemplo, malabarismo, canto).

Hagan una sesión de fotografía en familia. Extra: pongan en un marco o pongan las fotografías en un álbum.

Creen un Tablero de visión de la familia: incluyan sus metas para el año y por lo que están agradecidos. Extra: empiecen con esta plantilla.

Hagan un Plan familiar para "sentirse bien": compartan ideas sobre las formas en las que pueden relajarse, como respirar profundo o conversar entre ustedes para resolver un asunto.

En familia, lean en voz alta. Extra: lean para los miembros de la familia que están lejos por teléfono; o hagan un intercambio de libros a través del correo postal.

Hagan una presentación juntos: inventen un baile o actúen un libro o una película favorito (extra: grábenlo en video).

Completen una carrera de obstáculos: dentro o fuera de la casa; incluyan artículos para saltar por encima de, arrastrarse por debajo de, correr alrededor de y equilibrarse sobre ellos.