

20 actividades para fortalecer los lazos de afección de la familia

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.



Conózcense mejor el uno al otro: hagan preguntas como las que están en estas [Tarjetas de conexión rápida](#).



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](#).

20 actividades para fortalecer los lazos de afección de la familia



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



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.