

Actividades en familia



Las actividades en familia son indispensables y muy importantes para lograr un acercamiento, unión y comunicación entre sus miembros. En estos tiempos en donde la convivencia entre padres e hijos se está limitando cada vez más, debemos hacer una pausa y hacer algunos cambios. Podremos tener muchas razones o excusas para no convivir con nuestros hijos como por ejemplo por falta de tiempo, dinero o por trabajo, pero si realmente se tiene el interés por compartir momentos juntos, seguramente que se encontrará la forma de lograrlo.

Hay muchísimas cosas que se pueden hacer ya sea al aire libre o en casa, gratis o de bajo costo. Para facilitarles a los padres la tarea de buscar aquellas que más les agraden y en las que puedan participar todos, aquí les tenemos algunas sugerencias:



Actividades que se pueden hacer en casa

* Hagamos deporte: Los padres deben alentar a sus hijos a que constantemente estén activos y qué mejor que dándoles ellos un buen ejemplo, planear actividades físicas en donde toda la familia participe además de ser muy saludable propicia un acercamiento y comunicación más directo con ellos. Comience por hacer una lista de actividades que se pueden hacer bajo techo, por ejemplo: Ejercicios de estiramiento y aeróbicos.

- * Otra forma de hacer ejercicio de manera divertida es por medio del baile.
- * Formen una banda familiar y hagan música tomando como instrumentos las cacerolas y sartenes para los tambores, el arroz en botellas de plástico para las maracas.
- * Hacer una obra de teatro familiar eligiendo como tema el cuento preferido de sus hijos.
- * Jugar a encuentra el tesoro: Se trata de esconder objetos por toda la casa y dar las pistas para encontrar los objetos escondidos. Incluso para que sea más emocionante, las pistas de cada miembro pueden estar en algún código a descifrar.
- * Jueguen boliche con pinos elaborados de envases de leche, botellas de jugo o cajas vacías de cereal y una bola pequeña de hule.
- * Hacer esculturas con masa o plastilina seguramente será muy divertido,
- * Diseñen sus playeras o gorras familiares, existen diversos materiales con los que se puede hacer.
- * Platos deliciosos: Otra actividad que podemos hacer en familia sin salir de casa y que no cuesta es cocinar algunos platos; hay recetas para niños que son muy fáciles y rápidas de preparar, alisten entonces todos los ingredientes y a cocinar juntos.



Actividades en familia que se pueden hacer al aire libre

- * Salir a caminar o llevar a pasear a la mascota.
- * Hacer burbujas de jabón con una taza de shampoo y tres tazas de agua; para formar las pompas y para poder soplarlas usar un popote o formar una honda con un alambre delgado o un limpiapipas. Luego lleve a sus hijos a un lugar amplio como un parque donde puede correr libremente para atrapar las burbujas.
- * Si vive cerca de un río o lago, llevar a nadar a la familia es otra alternativa para pasar un momento juntos o bien si tiene la posibilidad económica puede

ser a un balneario.

* Olimpiadas familiares: Organicen sus propias olimpiadas con los mejores atletas que pueda tener: su familia. Realicen varias competencias como salto o carreras en donde todos participen.



Actividades al aire libre que son de bajo costo

* Organizar un día de campo con la familia.

* Con un gis, en la acera o patio de su casa puede jugar al avión trazándolo con sus respectivos rectángulos y números, o dibujar un círculo con los distintos países para jugar al stop, jugar a la rayuela ganando quien más se acerque con su moneda a la línea trazada con la tiza.

* Jugar simplemente con una pelota grande y suave puede ser muy divertido para sus hijos, sólo póngale ingenio e imaginación a los juegos.

* Llenar una bolsa de tela con frijoles secos y jugar a pasarla de una persona a otra sin dejar que caiga al suelo.

* Brincar o saltar la cuerda.

* En familia que tal un partido de fútbol, voleibol, baloncesto o beisbol.

* Si tienen bicicleta o patines, unas vueltas a la manzana de su calle o en el parque sería muy divertido y relajante para todos.

* Otra opción muy emocionante es organizar un campamento familiar. Si el jardín de su casa es amplio aprovéchelo para montar un campamento, si cuenta con tiendas de campaña o puede adquirir algunas será mucho mejor, también puede montarlo fuera de casa elija un lugar amplio y en donde se esté en contacto con la naturaleza como un parque o en la sierra.



Acérquese más a sus hijos y a su pareja, propicie los momentos para estar juntos; no olvide que la comunicación y la convivencia armoniosa entre los miembros de la familia es muy importante para que este sólida y sana.

http://www.peques.com.mx/actividades_en_familia.htm