



Ideas para compartir en familia durante el aislamiento

Estamos viviendo una situación atípica y para hacerla más llevadera podemos realizar actividades que nos relajen, fortalezcan los lazos familiares y nos ayuden a conservar la calma.

Aquí algunas ideas para combatir el aburrimiento y prevenir alteraciones en la salud mental:



Visitar Museos Virtuales

Una alternativa para entretenerse, aprender, conocer y compartir en familia.

Ingrese a: <https://sincopyright.com/museos-virtuales/>

Cocinar en Familia

Una oportunidad para disfrutar de las labores del hogar y hacer partícipes hasta a los más chicos.



Ejercicio Físico

Evitar el sedentarismo y dedicar tiempo al autocuidado, apoyarse con los videos de “Más deporte más salud” o con rutinas de Youtube.

Karaoke

Nada mejor que organizar un auténtico karaoke en casa. Hoy en día se necesita simplemente, usar Youtube y buscar canciones subtituladas para cantar y bailar con nuestros temas favoritos.



Videojuegos

Esta es una alternativa para que los padres hagan parte de una actividad que muchas veces los niños no quieren dejar de hacer.

Bolos Caseros

Los momentos de juego y experiencias en familia, serán los mejores recuerdos que les dejemos a nuestros hijos, de su infancia. Los juegos tradicionales son un puente perfecto para unirnos y divertirnos, en este caso se pueden usar botellas y pintura para diseñar los bolos.



Artes escénicas

Cuelga una manta y has tu propio espectáculo de títeres o invita a los más chicos a disfrazarse, usar la ropa de sus padres y cambiar de roles por un rato, será realmente muy divertido.

APPs y Juegos

Verdad o reto, Bounden, Heads Up, Bloop, Who Can't Draw – Party Game, GuessUp! – Charadas. Estas App son compatibles con plataformas Android y IOS, están bien calificadas y se adaptan a todo tipo de público.



Otras divertidas opciones como: El famoso Stop, saltar lazo, o con una liga jugar chicle chicle, usar juegos de mesa como parqués, el famoso y divertido Uno, o simplemente ver una película.



La equidad es de todos

Prosperidad Social

GIT BIENESTAR, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO