



35 ACTIVIDADES DIVERTIDAS CUANDO ENCERRADOS EN CASA

Hay veces cuando todos nosotros nos encontramos encerrados en la casa. Estar encerrado puede hacernos sentir como si no hubiera nada que hacer. En momentos como este, también somos susceptibles a sentirnos aislados y solos, con lo cual se crea un ciclo perpetuo de derrota y nos lleva a hábitos que no son saludables. Nosotros estamos aquí para ayudar con ideas simples de lo que hacer en casa mientras nos sentimos encerrados.

1. Lee un libro
2. Lee un capítulo de un libro en voz alta con tus hijos
3. Ves a dar un paseo, correr, o en bicicleta
4. Mira un película nueva o antigua y shows de TV
5. Planea una "acampada" en el salón
6. Haz un puzzle
7. Juegos de mesa o de cartas
8. Recupera horas de sueño
9. Dibuja y/o colorea
10. Ponte a día con amigos por teléfono o video chat
11. Medita
12. Baila con tu música favorita
13. Yoga
14. Contempla gente o pájaros
15. Toca un instrumento
16. Limpia tu habitación/casa
17. Organiza tu ropa, cocina, almacén, o cualquier otra cosa
18. Escribe en tu diario o empieza uno
19. Escucha un libro por audio o podcast
20. Cocina tu comida favorita o algo nuevo
21. Atrévete con repostería
22. Construye una torre con bloques
23. Pinta un retrato
24. Construye una fortaleza con almohadas, mantas y muebles
25. Construye una pista de obstáculos dentro de casa
26. Haz un crucigrama
27. Limpia el disco duro de tu ordenador borrando fotos y documentos que no son necesarios
28. Crea una búsqueda de tesoros para los niños
29. Piensa en memoria del pasado y haz cuentos
30. Planea unas vacaciones o una salida de un día para el futuro
31. Teleconferencia con el terapeuta
32. Pasar tiempo a solas con alguien de la familia
33. Picnic en la sala
34. Haz un desayuno para la cena
35. Escribir una letra y enviar para una persona de familia.