

DISFRUTAR NUESTRAS RELACIONES FAMILIARES

Divertirnos y tener una buena relación con nuestros hijos e hijas ayuda mucho a nuestro bienestar, además de potenciar su desarrollo. A veces, con todas nuestras responsabilidades, cuesta sacar tiempo para esos momentos tan importantes con ellos y ellas. Carmen les ha preparado unas ideas de actividades para estos momentos que estamos en casa, que nos permitan compartir con los miembros de la familia de una forma saludable.

Baila

- Haz sesiones de baile con los miembros de tu familia, siempre servirán para relajarte y liberarte un poco del estrés. No se trata de una competencia; de hecho, lo mejor es dejarte llevar, reírte un poco de tí misma y dejar que todo fluya en familia.

Juego de las canciones

- Uno de los jugadores deberá comenzar a cantar el fragmento o una canción que más le guste, cuando termine, el siguiente tendrá que cantar otra canción pero que empiece con la última palabra que haya dicho el otro jugador.

Adivinanzas

- Puedes recordar las de tu infancia, pedir a tus hijos e hijas mayores que recuerden las que han aprendido en la escuela o tener un libro de adivinanzas para niños.

Trabalenguas

- Refresca los que ya sabes y enséñaselos a los niños o hazte con libros de trabalenguas infantiles para reír un rato.

¿Quién soy?

- A uno se le tapa los ojos y delante de él se pone una persona que ha de adivinar quién es sólo tocándole la cara. Otra persona puede preguntar ¿quién soy? para que la voz despiste y sea más sensorial el juego.