

¡DIVERSIÓN FAMILIAR "GRATIS"!

A veces, parece que la única forma de divertirse es gastar dinero. ¡No es verdad! ¡La imaginación de usted y su hijo es el único límite para la DIVERSIÓN GRATUITA! Piense fuera de la caja y mire los artículos que ya tiene en su hogar de una manera nueva. ¡Es importante continuar esforzándose por lograr un equilibrio saludable en la vida de su familia y lavarse las manos con frecuencia, participar en distanciamientos sociales, vacunarse contra la gripe, comer bien, hacer ejercicio, descansar y participar en actividades DIVERTIDAS con su familia! Algunas sugerencias aparecen a continuación utilizando elementos que puede tener en casa. Recomendamos la supervisión adulta de su hijo con el padre, tutor o un adulto confiable y responsable. ¡Aquí hay algunas ideas, sin ningún orden en particular, para comenzar!

Da un paseo y toma un poco de aire fresco

Dibujar algo

Escriba una carta, carta de historia continua o carta de solo lectura

Escriba un juego de palabras como Mad Lib Mad Libs for Kids donde una persona le pide a otros una lista de palabras para sustituir los espacios en blanco en una historia que escribieron

Envíe un correo electrónico a un amigo y envíe un reenvío divertido o inspirador

Jugar juegos de mesa

Haz tus propios juegos de mesa

Haz un collage usando revistas o periódicos viejos

Cree algo en papel maché con tiras de periódico viejo sumergido en una de las siguientes soluciones: 1) Una parte de harina por una parte de agua y revuelva; O 2) Una parte de harina por 5 partes de agua, un adulto herviría la mezcla 3 minutos y la dejaría enfriar; O 3) 3/4 de pegamento blanco a 1/4 de agua, y envuelto alrededor de la superficie que desea moldear.

Haga clic aquí para ver cómo crear Paper Mache

Canta en voz alta

Escribe una canción y cántala para la familia

Mira las nubes y habla sobre las formas, animales, personas u objetos que ves

Mira las estrellas

Ve el amanecer o el atardecer

Visite uno de nuestros sitios de comida de Holyoke y haga un picnic con sus hijos.

Aprende a hacer juegos malabares

Mira autos nuevos

Patea una pequeña roca por la acera

Haga su propia pintura con los dedos y use periódicos viejos para pintar (4 tazas de agua, 1 taza de maicena, 6 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de sal, colorante para alimentos)

Haga su propio "Playdoh" casero (cocine en una cacerola hasta obtener la consistencia correcta: 1 taza de harina, 1 taza de agua, 2 cucharaditas de crema de tártaro, 1/3 taza de sal, colorante para alimentos)

Construye un castillo de cartón con cajas gratis de la tienda

Haga una solución de burbujas y sople burbujas (1 parte de jabón líquido para platos con 15 partes de agua, es decir, 1/4 taza de jabón para platos con 3 3/4 taza de agua) y haga un anillo de burbujas con una vieja percha de alambre o giros de pan enrollados.

Monta tu bicicleta (recuerda tu casco)

Jugar a las cartas

Enséñate un truco de cartas

Vidriera de tienda

Escriba una carta en apoyo de una causa en la que cree, envíe un correo electrónico o envíela a funcionarios del gobierno

ir pisando fuerte charco

Hazte el desayuno en la cama

Caminata

Omitir

Desafíe a su hijo mayor a convertirse en un "experto" en salud pública visitando los sitios web: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC u Organización Mundial de la Salud OMS en EN-ES o Departamento de Salud Pública de Massachusetts y haga clic en "Seleccionar un idioma" o CDC en Otros Idiomas y "enseñar" de nuevo lo que han aprendido.

Llame a un amigo o persona mayor para registrarse

Llama o envía un correo electrónico a alguien que te importa y asegúrate de que se esté lavando las manos.

Llame o envía un correo electrónico a alguien que le importa y pregúntele si se ha vacunado contra la gripe.

Llama o envía un correo electrónico a alguien que te importa y asegúrate de que entienda lo que es el distanciamiento social

Dile a alguien que lo amas en una tarjeta o correo electrónico casero

Hacer puzzles

Haga un rompecabezas creando una imagen y cortando o rasgando piezas

Tener un lanzamiento de huevo

Releer viejas cartas y diarios

Coser a los gatos del refugio un juguete o una cama con material de desecho en casa

Agarra la correa y ejercita a tu mascota

Leer

Ver pájaros

Alimente a las aves o ardillas con algunas semillas o migas de pan

Jugar a vestirse

Mira fotos antiguas

Escuchar música

Danza

Mira a la gente pasar

Silbar

Tomar una siesta

Pelar una naranja tratando de mantener la cáscara en una sola pieza.

Sábana corta la cama de alguien

saltar piedras

Limpia el patio

Lava y encera tu auto en casa

Cuenta chistes tontos y divertidos Chistes para niños

Haz una cometa muy simple

Volar una cometa

Limpia tus armarios

Limpia tu casa

Limpia los gabinetes de tu cocina

Mire televisión educativa con su familia (es decir, televisión pública, Discovery Channel, History Channel, Food Channel, etc.) y hablen sobre lo que están aprendiendo juntos.

Miren las noticias juntos y hablen sobre los eventos actuales.

Cocinar una comida juntos

Lave la ropa y dóblela. Los niños pueden ayudar a combinar los calcetines (ideal para los más pequeños)

Comience una colección de algo (bonitas rocas, hojas)

Construye un fuerte adentro con almohadas y una manta

Reorganiza tus muebles

Aprende algo nuevo

Construye aviones de papel

Toma fotos y compártelas

Comienza un blog

Haga un Kazoo simple con un peine o un rollo de papel higiénico y papel encerado

Haga un tambor con un recipiente grande y redondo de avena, corte la etiqueta y decore

Hacer una variedad de instrumentos musicales

Escucha un podcast

Toma un baño largo

Descubre la NUEVA música que amas

Hacer yoga o ejercicios de estiramiento

Hacer un álbum de recortes de algo

Hacer una cápsula del tiempo

Practique Origami simple (plegado de papel) usando periódicos viejos o papel

Hacer un regalo para alguien

Enséñate a tejer o crochet

Piensa en algo por lo que estés agradecido y compártelo con otros

Ayuda a alguien en casa que necesita algo

Haga una lista de objetivos a corto plazo y un plan para cumplirlos

Haga una lista de objetivos a largo plazo y un plan para cumplirlos

¡Desafía a tu familia todas las mañanas a crear cosas creativas y divertidas que puedan hacer durante el día!