



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Superar a los Blahs de Invierno: Diez actividades familiares aburridas que rompen

por Staci Jackson, M.A., CCC-SLP



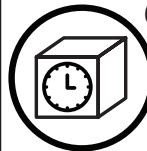
Es muy emocionante cuando caen los primeros copos de nieve. Sin embargo, después de los días del tiempo triste, la casa parece hacerse más pequeña y la familia parece hacerse más grande! La buena noticia es que el invierno no tiene que significar la hibernación. Aproveche las temperaturas más frías y los días más cortos para disfrutar la unión familiar. Involucre a todos en estas actividades atractivas y envíe invierno blahs empaclar!



4. Entra en la cocina. Encuentre un proyecto de horneado que los niños puedan hornear y decorar. Prueba recortar las galletas, construir sus propias pizzas o Rice Krispie Treats que puedan moldear en formas creativas.



5. ¡Ciencia Loca! Muchas actividades de ciencia son divertidas son fáciles y sólo requieren ingredientes básicos para el hogar. Trate hacer baba, un volcán de vinagre, o tinta invisible. Las recetas se pueden encontrar con una simple búsqueda en Internet.



6. Haga una Cápsula del Tiempo Familiar. Preservar los artefactos familiares es una forma divertida de celebrar a tu familia ahora y más tarde! Trae una caja de zapatos de plástico. Incluye obras de arte infantiles, un juguete pequeño, una foto de familia actual, cintas, talones de entradas para eventos, lo que sea memorable. Cierre la caja y etiquétela con la fecha que se abrirá. Guarde su cápsula del tiempo de la familia en el ático o sótano hasta la gran revelación!



7. Ir a acampar. Prepara un camping en el interior! Monta una tienda de campaña con mantas y sacos de dormir. Construye un fuego en la chimenea o haz que los niños se asusten y construyen su propia "fogata". Hacer s'mores de microondas o postre de la suciedad del gusano. No olvides el concurso de sombras. Apague las luces y haga que se convierte en linternas para hacer las mejores sombras!



8. ¡Por los Pájaros! Las aves a menudo tienen suministros de alimentos limitados en el invierno. Haz guirnaldas de cuerda de palomitas de maíz, arándanos, pasas y naranjas. Haz un comedero de suet de mantequilla de maní. Las recetas se pueden encontrar en Internet. Cuélguelos de los árboles o cúrtelos en arbustos. ¡Entonces, mira cómo los pájaros vienen a alimentarse! Lleve un registro de los tipos de aves que visitan.



1. ¡Trae la playa en el interior!

Finge que hace calor afuera. Pon trajes de baño y gafas de sol. La espuma y un poco de protector solar, acuéstese en la playa y toca algunas melodías de la playa. Haz ¡hamburguesas a la parrilla y sirve limonada!



2. Aprende un nuevo pasatiempo.

Enseñe a su hijo a coser o tejer algo divertido como una bufanda, una funda de almohada o una felpa ¡Juguete! ¿No eres tejedor o costurera? ¡No hay problema! Pruebe algunas de estas artesanías temáticas de invierno: copos de nieve de papel, muñecos de nieve de malvavisco o algodón, o globos de nieve DIY.



3. ¡Esparza un poco de alegría!

Los niños pueden animar a los ancianos como nadie más. Visita a los abuelos o bisabuelos. Visite un centro de atención para personas de la tercera edad o un vecino de edad avanzada. Traiga consigo un libro que los niños puedan leer o han leído a ellos.

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)



9. Planta un poco de verano.

Plantar un jardín con alféizar. Hierbas y algunas verduras funcionan bien. La ventana soleada, algunos recipientes pequeños, algo de tierra y semillas son todo lo que necesita para comenzar. Hacer un viaje al centro de jardinería y deje que sus hijos escojan sus semillas.



10. ¡Agórmese y salga!

El invierno al aire libre es bueno para los niños. Estar afuera ayuda a fortalecer sus sistemas inmunológicos, les da una buena dosis de vitamina D, mejora sus capacidades de resolución de problemas, aumenta su independencia, y es crucial para su desarrollo social, emocional y físico. Para fomentar el juego al aire libre durante los meses más fríos prueba estos consejos:

- Haga que su hijo se vista apropiadamente; sombreros, guantes, chaquetas y zapatos calientes son imprescindibles.
- Tenga una colorida caza de cubitos de hielo. Use colorantes de alimentos y congele cubitos de hielo. Esconda los cubos de hielo coloridos y que su hijo los cace.
- Cree arte de nieve. Mezcle colorante de alimentos y agua en una botella de aerosol. Deje que su hijo cree arte colorido en la nieve.
- Haga una caminata. Tome un paseo por el bosque, un parque local, o su vecindario.
- ¡Ofrezca cacao caliente y un cambio de ropa caliente y seca después de toda la diversión al aire libre!

Finalmente, cuando haya agotado sus ideas, pida a sus hijos que se le presenten sus propias actividades. De ellos una caja de artículos viejos desechados o ropa y ver a dónde les llevan su imaginación. No importa cómo usted elige romper el invierno, el tiempo pasado juntos será invaluable!



Recursos:

Nelson, Carlotta. "Why Kids Should Play outside This Winter." The Toy Blog. Famosa Toys, 20 Jan.2015. Web. 9 Dec. 2015. <http://blog-en.famosa.es/why-kids-should-play-outside-this-winter/>.

Liles, Maryn. "4 Indoor Games to Stave off Cabin Fever." Parents. Parents Magazine, n.d. Web. 9 Dec. 2015. <http://www.parents.com/fun/activities/indoor/indoor-games-to-stave-off-cabin-fever/#page=5>.

Underwood, Crystal. "50 Indoor Activities to Keep Kids Active." Growing a Jeweled Rose. Growing a Jeweled Rose, n.d. Web. 9 Dec. 2015. <http://www.growingajeweledrose.com/2012/11/winter-activities-to-keep-kids-active.html>.

Pant, Paula. "10 Impromptu, Cheap Activities to Beat Cabin Fever." Daily Finance. AOL, 26 Jan. 2015. Web. 9 Dec. 2015. <http://www.dailyfinance.com/2015/01/26/cheap-solutions-cabin-fever/>.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com