



HIMALAYA

INTERNATIONAL SCHOOL

ACTIVIDADES EN FAMILIA

DENTRO DE CASA (+150)

ACTIVIDADES PARA CONECTAR EN FAMILIA

- 1- Pregunta a papá y a mamá cómo se conocieron
- 2- Cada miembro de la familia dice 3 cualidades de todos los demás
- 3- Agradece 2 cosas de los demás
- 4- Hacer las labores del hogar.
No es lo que más les va a gustar, pero es algo que debemos aprender. Escoger una diferente cada día.
- 5- A soñar
Antes de dormir, platicuen qué les gustaría soñar y qué pasaría si ese sueño se hiciera realidad.
- 6- ¡Vacaciones!
Planeen las próximas vacaciones.
- 7- Adivina quién
Escriban preguntas y respuestas de la familia y luego adivinen de qué miembro están hablando.
- 8- Time capsule
Formen una cápsula del tiempo con lo que más les gusta y pongan una fecha para abrirla.
- 9- Una carta
Escoge una persona de a familia y escríbele una carta o hazle un dibujo.
- 10- Organiza un picnic
No tienes que salir de casa, hagan sándwiches pongan un mantel en el piso y a convivir.
- 11- Movie night
Escojan una película que no hayan visto y coman palomitas. (pueden preparar una rica limonada previamente)
- 12- Juegos de mesa
Escoge un juego de mesa divertido y pasen horas jugando.
- 13- Árbol genealógico
Construir el árbol genealógico de la familia.
- 14- Fotos
Veamos fotos de hace algunos años, de la boda de mamá y papá, de cuando nació, etc.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1- Emocionario
Crea tu propio diccionario de emociones. Dibuja una cara que represente la emoción o pega el recorte de una revista.
- 2- Emociones y cuentos
Lee un cuento, identifica los sentimientos de los personajes.
- 3- Dibuja la cara
Usa abatelenguas o cucharas desechables y dibuja caras con diferentes emociones. También puedes hacer diferentes máscaras y utiliza emojis.
- 4- Lotería de emociones
Tómate fotos haciendo caras de las diferentes emociones. Imprime las tablas y ponte a jugar.
- 5- Caras y gestos
Juega a hacer una cara de alguna emoción y el otro jugador debe adivinar cuál es.
- 6- Crea un diario de emociones.
Escribe cada vez que sientas una emoción muy intensa. Puedes empezar escribiendo qué fue lo que la detonó y cuál fue tu reacción, también puedes incluir ¿qué te gustaría la próxima vez? Y quién puede ayudarte para regularte.

- 7- Bote de la empatía
En un bote escribe papeles como: “Me gustó cuando...”, “Yo puedo ayudarte cuando...” “Yo necesito ayuda si...”, “Yo puedo escucharte”, “¿Cómo te sentirías tu si...?”, “Yo me siento_____ cuando_____”, “¿Qué harías si...?”
- 8- Aprendo a escuchar
Me siento con paciencia, sin interrumpir y escucho lo que la otra persona quiere decirme.
- 9- Acróstico
Uso mi nombre para poner una virtud con cada letra.
- 10- Silueta
Dibujo mi cuerpo y escribo alrededor las habilidades, fortalezas, cualidades y características que me representan.
- 11- El dado de las emociones
Convierte una caja en dado y dibuja en cada cara una emoción. Cuando lo avientes, platica en qué ocasión te has sentido de esa manera.
- 12- Construye un rincón de la calma
Escoge un espacio en donde puedas sentirte seguro para tranquilizarte, decóralo a tu gusto y deja “artículos para la calma” cuando estés listo puedes salir de tu rincón de la calma y seguir con tus actividades.

ARTÍCULOS PARA LA CALMA

- 1- Rueda de opciones
Traza un círculo y divídelo en varias partes. En cada una dibuja qué puedes hacer para calmarte. Por ejemplo: dar un abrazo a alguien que me quiere, soplar burbujas, contar hasta 10 despacio, leer un cuento, salir a correr en el patio, subir y bajar las escaleras varias veces, abraza muy fuerte tu peluche favorito, dibuja lo que te hace feliz, apretar con fuerza un Squeeshy, observar botella sensorial.
- 2- Haz tu propio squeeshy
Llena un globo con harino o con arroz.
- 3- Crea tu botella sensorial
Llena una botella de plástico con agua (Puedes agregar aceite vegetal, jabón líquido de manos), agrega colorante artificial, puedes poner brillantina, ligas, lentejuela, beads del cabello, canicas, plastilina, etc. Agítalo y observa lo que pasa.
- 4- Soplar
Consigue plumas de ave para soplar, jueguen carreritas y a ver quién la sopla más lejos.

ACTIVIDADES PARA ACERCARME A DIOS

- 1- Leer la Biblia para niños.
- 2- Ofrecer un misterio del rosario por las personas enfermas.
- 3- Dar gracias a Dios por todo lo que me da.
- 4- Hago un sacrificio y lo ofrezco a Dios para acompañarlo esta Cuaresma.
- 5- Pido perdón y aprendo a perdonar.
- 6- Conozco a un Santo y veo una película para saber más sobre su vida.
- 7- Investigo si hay un Santo con mi nombre.
- 8- Conozco la vida del Papa Francisco.
- 9- Hago una oración por el Papa Francisco.
- 10- Reconozco mis virtudes y veo las de los demás.
- 11- Leo la vida de la Madre Teresa de Calcuta.
- 12- Hago una obra de misericordia.

- 13- Aprendo a hacer un examen de conciencia antes de dormir.
- 14- Mi mamá me platica acerca del día de mi bautismo.
- 15- Pregunto acerca de las partes de la misa y no me la pierdo todos los domingos aunque sea por televisión.
- 16- Conozco las estaciones del Via Crucis en familia.

ACTIVIDADES PARA MOVERSE

- 1- Juego de "Congelado"
¡El jugador que es el cerillo es el único que te puede descongelar!
- 2- Frozen
Pongan música y cuando se pare nadie puede moverse.
- 3- Itsy bisty
Con un estambre construye una tela de araña a lo largo del pasillo, el jugador que cruce sin tocarla será el ganador.
- 4- Pictionary
Actúa la palabra, puede ser un verbo, una actividad, una película, un actor o actriz, un animal o un miembro de tu familia.
- 5- Almohadazos
Escoge la almohada más grande y que comience la guerra.
- 6- Adivina la canción
Haz tu playlist y el primer concursante que adivine la canción tiene un punto a su favor.
- 7- Inventa una porra con tu apellido
- 8- El juego de las sillas
Cuando se pare la música, ¡corre a sentarte!
- 9- Marco Polo
Usa una venda en tus ojos y di: Marco, cuando te respondan Polo sigue el sonido para encontrar a la otra persona.
- 10- Escondidas
Llega a la base antes que el jugador que te está buscando y di: ¡un, dos, tres por mi y por todos mis amigos!
- 11- Construye un fuerte
Puedes usar sábanas, almohadas, mesas, sillas y todo lo que se te ocurra.
- 12- Conviértete en un pirata
Esconde un tesoro y dibuja el mapa para encontrarlo. Se vale utilizar un parche y un paliacate en la cabeza.
- 13- Cosquillas
Hazle cosquillas a quien se deje.
- 14- Caras chistosas
Haz caras graciosas y el primero que se ríe pierde.
- 15- El rey pide
Ponte listo para entregar cualquier objeto que te pidan.
- 16- Veo, veo
Dando pistas sobre un objeto, el otro jugador adivinará lo que ves.
- 17- Globos en el cielo
Infla un globo y mantenlo en alto, puedes ir agregando más globos para hacerlo más divertido, ¡que no toquen el piso!
- 18- Limbo
- 19- El espejo
Imita todos los movimientos del otro jugador.

- 20- Laberinto
Usa cajas (grandes, de cereal o de zapatos, no importa el tamaño) pon obstáculos y haz un camino en laberinto.
- 21- Yoga para niños
Que te ayuden a buscar un video en youtube kids.
- 22- Simón dice
Hay que hacer todo lo que pida Simón.
- 23- Movimientos de animalitos
Camina como elefante, como cangrejo, como oso, como chango, etc.
- 24- Atrapa la pelota
Patea, lanza y recibe la pelota, ¡que no se te caiga!
- 25- Dance party
Apaga las luces y usa una linterna, prende la música y comienza a bailar.
- 26- En el jardín
Juega con tu mascota, usa tu bicicleta o tus patines.
- 27- Mini Basketball
Lancen una pelota pequeña dentro de un bote de basura. Inventen sus propios tiros rodando en el sillón, rebotando tres veces, de espaldas, etcétera
- 28- El simulacro
Practiquen un simulacro de evacuación o un simulacro de repliegue. ¿Cuál es su plan y su lugar de reunión?
- 29- El campamento
Armen un campamento en la sala, con sleeping bag, tiendas de campaña y ¡smores!
- 30- Boliche
Jugar Boliche
Los calcetines o rollos de papel higiénico pueden ser los pinos. Rueden una pelota sobre ellos.
- 31- Cambia de lugar los muebles de tu recámara.
- 32- Just dance!
Busca videos en YouTube y ponte a bailar.

JUEGO DE ROLES

Construye un escenario, disfrazate y echa a volar tu imaginación. Conviértete en:

- 1- Veterinario (a)
- 2- Panadero (a)
- 3- Maestro (a). Dale clases a tus muñecos de peluche.
- 4- Cantante o guitarrista
- 5- Policía
- 6- Bombero
- 7- Princesa o príncipe
- 8- Superhéroe o Heroína
- 9- Mesero de un restaurante
- 10- Chef
- 11- Dentista
- 12- Cuidador de zoológico
- 13- Astronauta (construye el traje con material reciclable)
- 14- En papá o mamá (y vístete con su ropa)
- 15- Enfermera (o) o Doctor (a)
- 16- Cajero de súper mercado
Jueguen con productos de su despensa.

ACTIVIDADES CON DISPOSITIVOS

- 1- Utiliza filtros divertidos para tomarte fotos.
- 2- Lee un e-book.
- 3- Toma fotos a tus juguetes.
- 4- Entra a alguna plataforma educativa (Khan Academy, IXL, Abc mouse, Brain pop, Raz-kids, Discovery education, National Geographic, Scholastic, etc)
- 5- Usa la cámara rápida para hacer videos.
- 6- Graba en cámara lenta poses chistosas.
- 7- Graba una película, edítala y agrega música y efectos especiales.

ACTIVIDADES CON LIBROS

- 1- Chistes
Lee un chiste y llámale por teléfono a alguien para contárselo
- 2- Lee en voz alta o escucha mientras alguien te lee.
- 3- Lee debajo de las sábanas con la luz de una linterna.
- 4- Inventa un personaje y escribe su historia.
- 5- Lean un libro y actúen la historia.
- 6- Escribe una obra de teatro. Usen disfraces para representarla.
- 7- ABC: Construye tu propio libro del abecedario, escoge el dibujo y la palabra.
- 8- Lee un libro que empiece con la letra de tu nombre.
- 9- Lee un libro que hayan convertido en película.
- 10- Lee un libro de tu autor favorito.
- 11- Lee un libro que te hayan recomendado.
- 12- Lee un libro con personajes de ficción.
- 13- Lee un libro de personas reales.
- 14- Lee un libro que tenga un número en su título.
- 15- Lee una fábula y habla de la moraleja.

ACTIVIDADES PARA PONER A TRABAJAR TU MENTE

- 1- Aprende un nuevo idioma.
- 2- Arma rompecabezas.
- 3- Aprende a jugar ajedrez.
- 4- Inventa adivinanzas.
- 5- Resuelve sudoku.
- 6- Busca palabras en sopa de letras.
- 7- Haz tu propio crucigrama.
- 8- Juega dominó.
- 9- Juega memorama.
- 10- Busca dibujos de “encuentra las diferencias”.
- 11- Aprende Origami.
- 12- Conoce las banderas y la ubicación de diferentes países.
- 13- Aprende de diferentes animales y sus hábitats.
- 14- Conoce los “aparatos” (digestivo, respiratorio, etc) que hacen funcionar el cuerpo humano.

ACTIVIDADES DE MANUALIDADES

- 1- Busca experimentos científicos divertidos.
- 2- Sellos con hojas de árboles, con bolitas de algodón, con Q-tips, con esponja o con una manzana o papa (verdura).
Escoge cualquier material, ponlas en pintura e imprime en una hoja blanca, a la papa o a la manzana puedes hacerle cualquier figura.
- 3- Decora huevitos de pascua
- 4- Pinta con gises en la banquetta o en la pared del jardín
- 5- Splash! Deja caer gotas de pintura en papel blanco y sopla con un popote.
- 6- Plastilina
Usa moldes de galletas para hacer diferentes figuras.
- 7- Dominó
Corta cartones de 12 cm x 6 cm pon una línea a la mitad y dibuja círculos o puedes pegar bolitas de papel de colores, frijoles o lentejas.
- 8- Rompecabezas
Realiza un dibujo sobre una cartulina y recorta las piezas, ármalo cuantas veces quieras.
- 9- Deja tu huella. Cubre tu pie de pintura y camina sobre las hojas blancas, puedes hacerlo cuantas veces quieras y dejar huellas de diferentes colores.
- 10- Rocks
Busca piedras en el jardín y decóralas con tus colores favoritos.
- 11- Puppet
Hacer un títere con un calcetín.
- 12- Bebedero de pájaros de material reciclable
Construyan un bebedero y comedero para los pájaros y vean cuando comiencen a acercarse.
- 13- Avioncitos
Hagan aviones de papel y píntenlos antes de volar. ¿Cuál volará más lejos?
- 14- Carritos de cartón
Escoge una caja grande donde quepas, corta dos agujeros para las piernas y deja que use sus pies como ruedas para moverse.
- 15- La corona real
Decora una corona y conviértete en rey o reina.
- 16- Collar o pulsera
Hacer un collar o una pulsera con elástico, ensartar palomitas, dulces o cereal.
- 17- Decoración
Escoge una fiesta cercana (pascua, primavera, tu cumpleaños, día de las madres, etc.) y realiza decoración para ese día.
- 18- Slime
Haz tu propio slime, ponle brillos.

ACTIVIDADES DE COCINA

- 1- Hacer hot cakes para desayunar
- 2- Preparar galletas
- 3- Hornear un pastel y decorarlo con betún de diferentes colores
- 4- Hornea una pizza
Puede ser con masa, con pan árabe o en una tortilla de harina, usa tus ingredientes favoritos, al horno y listo.
- 5- Prepara paletas heladas, pueden tener pedacitos de fruta adentro.
- 6- Hornea quequitos y decóralos con chispas de colores.
- 7- Inventa un sándwich con ingredientes chistosos.