



52 *semanas*

E N

familia

LIBRO DE
ACTIVIDADES PARA UN
AÑO DE DIVERSIÓN



¿Qué hacemos hoy?

¿Cuántas veces os habéis sentado en el sofá de casa sin saber qué actividades o planes hacer?

Todos sabemos la increíble energía que tienen los más pequeños de la casa, y a veces es difícil tener ideas para hacer con ellos, dentro o fuera de casa. Internet está inundado de webs con planes para niños y mayores, con manualidades y con infinidad de ideas para hacer juntos, pero, honestamente resulta un poco engorroso estar buscando constantemente ideas. Y por eso, este libro tiene más de 100 ideas para llevar a cabo durante 52 semanas, por lo que podrás disfrutar de la comodidad de este libro durante un año entero.

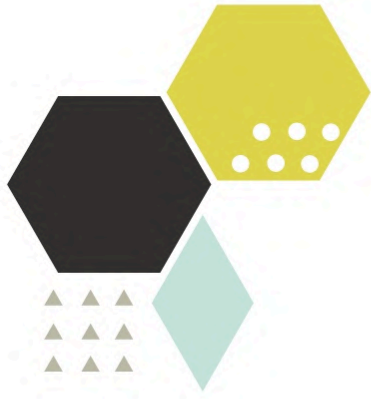
En principio, este ebook se ha diseñado para ser usado desde enero a diciembre, en orden, para que algunas de las actividades vayan acorde con el tiempo que haga en cada estación, pero indudablemente podéis usarlo a vuestro gusto, en el orden que prefieras. Puedes seguir las pautas o puedes hacerlo totalmente desordenado. También dependerá de cuándo llegue a tus manos. ¡Todo vale!

Quiero agradecerte que hayas comprado este ebook pues está hecho con mucho esfuerzo y sobre todo, con mucho amor. Es un orgullo para mí que elijas este método para divertirte con tu familia y tus hijos durante un año entero. ¡Deseo de todo corazón que cumpla tus expectativas y la diversión y los buenos momentos inunden vuestra vida!

Para hacer de este ebook una experiencia interactiva, te propongo que compartas en todas tus redes sociales una foto o un video haciendo alguna de las actividades que hagas de este libro con el hashtag #libro52semanasenfamilia . Así además, podremos inspirarnos los unos a los otros y generar nuevas experiencias aún siendo las mismas actividades, seguro que otras personas nos dan nuevas formas de abordarlas.

¡Qué lo disfrutéis mucho! Que la diversión, la creatividad y el amor que salga de este libro inunde tu familia durante estas 52 semanas...

Y de nuevo, GRACIAS.



semana 1





EL COFRE DE LOS DESEOS



Semana 1

El cofre de los deseos.

Esta es la actividad de la primera semana y una de las más importantes, pues nos va a servir para realizar muchos otros planes en familia a lo largo del año así como para unir lazos entre todos.

Utiliza toda la semana, para hacer esta actividad con paciencia y mucho mimo, llevando a cabo las instrucciones a lo largo de los 7 días de la semana.

Todos tenemos sueños, deseos y metas por cumplir. A veces, nadie de nuestro alrededor lo sabe y por eso nos es difícil alcanzarlos sin ayuda.

Esta actividad es muy importante, pues compromete a toda la familia a implicarse para hacer que al menos, uno de los sueños de cada uno se cumplan en este año (y si se pueden cumplir alguno más, mejor)

Esta actividad consiste en escribir en unas notas de papel qué nos gustaría hacer, qué nos gustaría experimentar, o qué nos gustaría que los demás hiciesen por nosotros. Podemos escribir sobre nuestro viaje soñado, desear una tarde de relajación con masaje y spa, una escapada en familia, un desayuno en silencio, una tarde de juegos de mesa en familia sin usar los móviles o las pantallas, o poder visitar un museo, un parque de atracciones o ir a un concierto.

Coge papel y boli, y papeles de colores. Cada miembro de la familia elige un color de papel y en un recorte de éste escribirá su sueño, su deseo, lo doblará y lo meterá en el cofre.

Así, con ese mismo método haremos un total de, como mínimo, 5 cada uno. Podemos escribir algunos retos/deseos fáciles de conseguir y otros no tanto, así podrá cumplirse más de uno y ¡será todo un reto poder conseguir los difíciles!

Esta actividad sin duda hará que toda la familia se sienta involucrada en hacer que el resto de miembros se sientan felices, lo que estrechará los lazos entre todos.

Además del propio beneficio que proporciona que puedas conseguir alguno de tus sueños o deseos, notarás gran satisfacción personal al poder conseguir que aquellos a quién tanto quieres también lo consigan..



Instrucciones

- Elegid un bote o caja de madera para fabricar el cofre.
- Podéis decorar, pintar o adornar el cofre como más os guste, con pegatinas, pintura chalk paint, rotuladores, wasi-tape, ¡O recortes de fotografías familiares!
- Elegid folios de colores y asignadlos para cada miembro de la familia. Anotad fuera de la caja, en una lista, que color corresponde a cada uno ¡para que nadie se olvide!
- Escribid en cada nota todos aquellos sueños que os gustaría cumplir.
- Doblád las notas e introducirlas en el cofre.
- Coged cada uno, una nota de cada uno de los demás miembros de la familia.
- Si los niños son muy pequeños y ellos solos no pueden ayudar a cumplir los sueños, podéis distribuir esta actividad en meses o semanas siendo protagonista un miembro elegido, es decir, por ejemplo para mamá elegiremos Enero, por lo que el resto de la familia cogerá uno de los papeles de su color, lo leerán, y harán lo posible para que se cumpla. Y así con el resto de miembros para el resto del año.
- Si vuestros deseos se cumplen y os apetece compartirlos, nos encantaría verlos en redes sociales con el hashtag [#libro52semanasenfamilia](#) . Recuerda que también así puedes inspirar a otras familias.





semana 2





Semana 2

Dominó Reciclado

Estamos continuamente gastando dinero para comprar juguetes o juegos nuevos para nuestros hijos, sin darnos cuenta de que podemos conseguir divertirnos y crear juegos diferentes con objetos reciclados, sin gastar dinero o gastando muy poco. Divertirse no puede estar reñido con la economía familiar. Es cuestión de imaginación.

Y con la actividad de esta semana, queda más que demostrado.

Es importante hacer entender a nuestros hijos, la importancia de poder jugar con todo lo que se nos ocurra sin necesidad de que sean juguetes en si mismos, o haya necesidad de tener que comprarlos.

Además, con esta actividad entramos en contacto directo con la concienciación de la necesidad de reciclar materiales que ya hayamos usado en casa, o que teníamos intención de desechar para contribuir a un mejor cuidado de nuestro planeta.

Esta segunda semana vamos a hacer un **dominó reciclado** con cartón.

Durante unos días haz acopio de varios trozos de cartón, no muy gruesos, y de suficiente tamaño para realizar las piezas del dominó. Son buenas opciones una caja de zapatos, o una caja de cualquier otro objeto, siempre, que no sea muy grueso. (Puedes aprovechar cajas de los regalos de navidad)

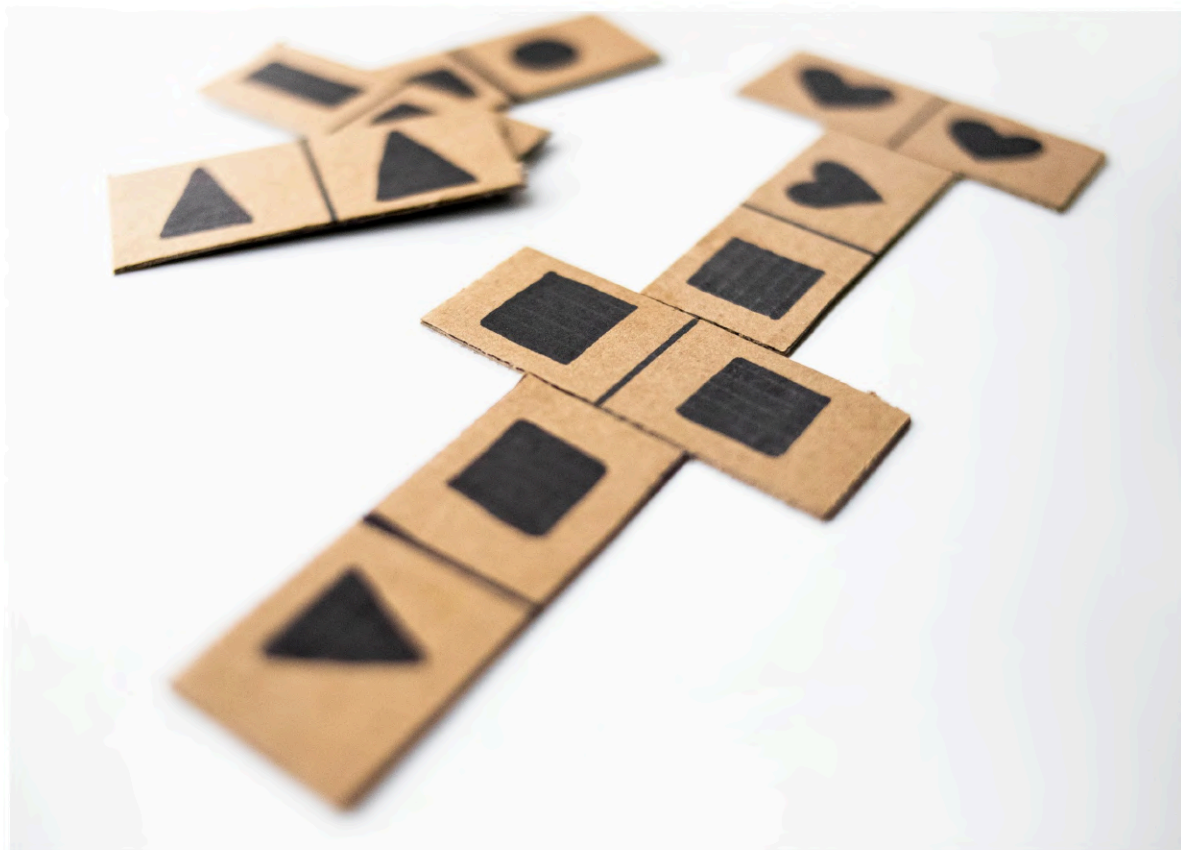
Busca, además, un trozo de tela o una caja pequeña para meterlo una vez que lo hayamos finalizado.

En las siguientes páginas encontrarás todo aquello que necesitas para construirlo, así como todas las indicaciones e instrucciones.

Cuando lo termines, y lo tengas metido en su caja o bolsa, podrás llevártelo de viaje en tu maleta viajera (actividad que también está en este libro). Por si cuando llegas a la actividad de la maleta viajera, ya no te acuerdas de estas líneas, no te preocupes ¡te lo recordaré!

Que disfrutes de la experiencia.





DOMINÓ RECICLADO

ACTIVIDAD EN FAMILIA

No hace falta gastarse dinero para poder divertirse en familia. Podemos hacer juguetes con material reciclado y así además de contribuir positivamente en el cuidado del medio ambiente, desarrollamos la creatividad de los mas pequeños (y seguro que de los no tan pequeños).

¿Qué necesitamos?

- Cartón grueso.
- Tijeras o cúter.
- Rotulador negro permanente
- Rotuladores de colores.
- Gometes de colores y formas varias.

¿Cómo se hace?

- Recorta el cartón en rectángulos iguales para las piezas del dominó. Deben ser un total de 28.
- Dibuja la línea que divida la ficha.
- Coloca gometes de colores a cada lado de la línea.
- Si no tienes gometes, podéis dibujar formas, números, letras o lo que más os guste, con los rotuladores.

Puedes buscar una caja o una bolsa que no uses para guardar el dominó y llevarlo a cualquier sitio que te apetezca. Este juguete, formará parte del grupo de juguetes de viaje que encontrarás en este libro.

Usad vuestra imaginación ¡y a divertirse!



semana 3





Semana 3

Juegos tradicionales

Los juegos tradicionales también son muy útiles para recurrir a ellos en cualquier momento y lugar.

Hay que reconocer que nunca pasan de moda y son muy divertidos.

Todo el mundo conoce "los juegos tradicionales", pues se ha hecho uso de ellos durante años y años a través de generaciones, y nunca, nunca, están pasados de moda.

En ocasiones buscamos actividades demasiado complejas cuando simplemente de camino al colegio de los niños, podemos aprovechar para jugar al "veo-veo" y disfrutar de ese rato en familia.

Puedes imprimir la hoja con la lista de los 30 juegos tradicionales e ir tachando todos aquellos a los que juegues durante esta semana, o a lo largo de más semanas. Por suerte, puedes recurrir a esta lista siempre que quieras, durante todo el año, para tener ideas rápidas de a qué jugar con los niños. Dar a los niños la responsabilidad de tachar aquellos juegos ya finalizados hará que contribuyamos además, a aumentar su autoestima dándole la importancia que merece hacerse cargo de una tarea importante durante esta semana.

La mayoría de juegos tradicionales pueden adaptarse a todas las edades.

Si no sabes el funcionamiento en concreto de alguno de ellos, siempre puedes consultar internet o páginas webs y blog sobre el juego infantil.

Recuerda que este libro puedes imprimirlo total o parcialmente, y quizás, en la siguiente hoja, puedas encontrar una frase ideal, para imprimir, colocar en un cuadro, y que presida la habitación de juegos de tus hijos.

Es una idea. Espero que te guste.

¡A divertirse!



“

No dejamos de
jugar porque
envejecemos,
envejecemos
porque dejamos
de jugar

”

Bernard Shaw

Juegos Tradicionales

30 IDEAS PARA JUGAR

- *Teléfono estropeado.*
- *Palabras encadenadas.*
- *Veo-veo.*
- *El escondite.*
- *Tres en raya.*
- *Juego de cartas.*
- *Piedra, papel o tijera.*
- *Juego de las sillas.*
- *Escondite inglés*
- *Puzzles.*
- *La rayuela.*
- *El escondite inglés.*
- *Manualidades.*
- *Adivinanzas.*
- *Plastilina.*
- *Chistes.*
- *Tararear canciones.*
- *Saltar a la comba.*
- *Hacer pompas de jabón.*
- *Las canicas.*
- *Cantar canciones.*
- *Dsifrazarse.*
- *Volar una cometa.*
- *Pinta caras.*
- *La peonza.*
- *Dibujo libre.*
- *Pintura de dedos.*
- *Aviones de papel.*
- *El corro de la patata.*
- *La zapatilla por detrás.*



semana 4





Semana 4

Reto fotografía

Prepárate para una semana repleta de creatividad artística.

La fotografía es una magnífica forma de dar rienda suelta a nuestra imaginación y a nuestra creatividad.

A veces, las personas no le dan a la fotografía la importancia que se merece, pues es una forma maravillosa de guardar recuerdos y transportarlos a lo largo del tiempo.

En ocasiones, para coger confianza, soltura y guiar nuestra creatividad sobre la temática nos viene bien (sobre todo al principio) una guía que nos estimule a captar diferentes estilos.

Con esta actividad, te presento un reto, que puedes usar de forma semanal, mensual, anual o como prefieras, (aunque como verás a continuación está diseñada para que sea semanal, con 3 fotografías diarias). Como siempre indicaré en todo este libro, eres libre de usarlo como más te guste.

Cuando todos los que queráis participar, hayáis hecho vuestras fotos del día, las podéis compartir mientras estáis todos juntos, comentándolas y observándolas. Podéis disfrutar riendo, siempre, sin reírse de la fotografía (aunque sea un desastre), pues los más pequeños de la casa jugarán con desventaja en esta actividad.

Podéis colgar las fotografías por casa, temporal o definitivamente.

Se pueden usar cámaras de foto de todo tipo y teléfonos móviles. Si esta actividad despierta interés en los niños (que seguro que lo hará) no dudéis en comprar una cámara fotográfica adecuada para su edad.

Os sorprenderán las cosas que pueden hacer.





RETO FOTOGRAFICO

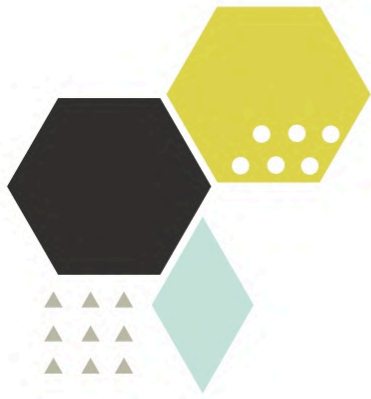
PHOTO PLANNER

7 DÍAS - 21 FOTOGRAFÍAS

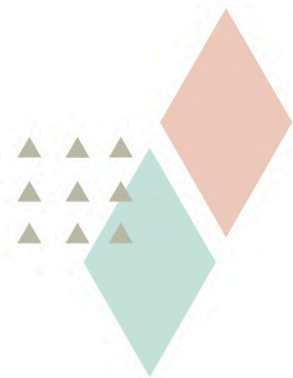
¡Sonríe!

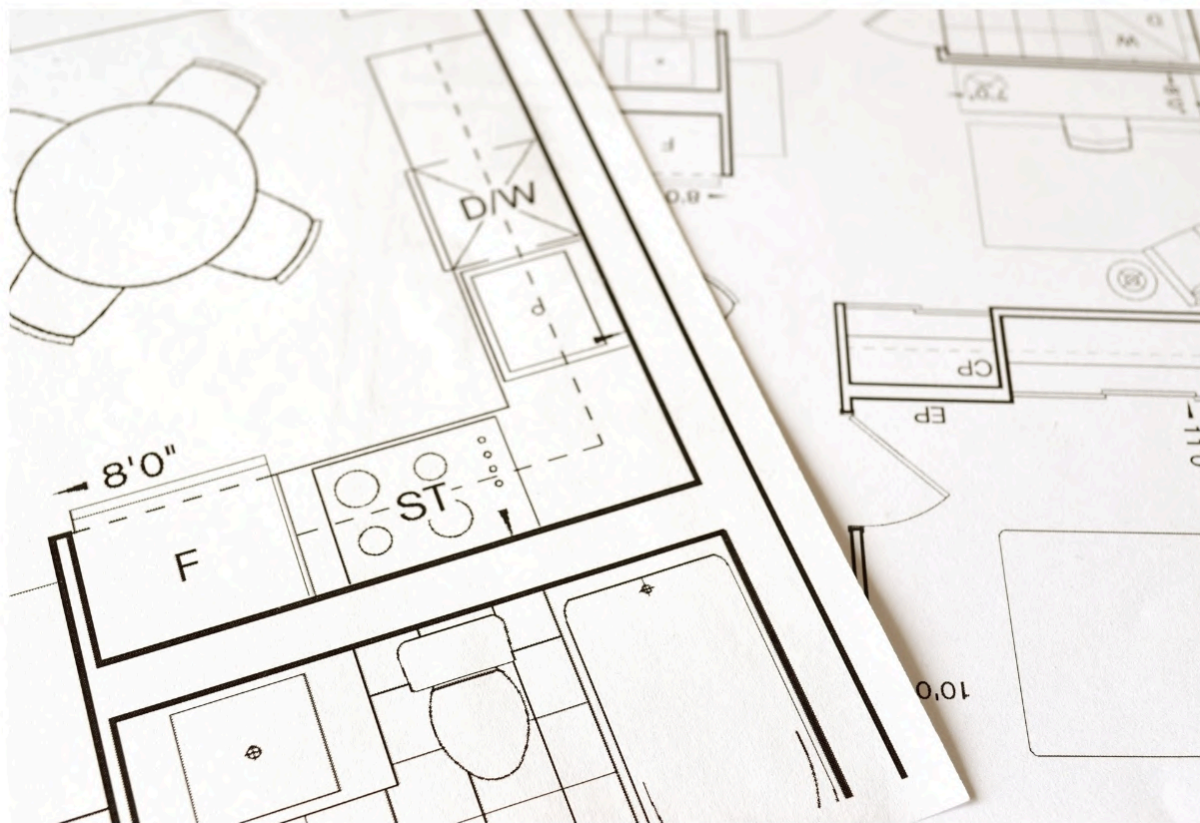
Coge una cámara o un móvil y comprométete a hacer tres fotos de tu día, relacionado con la temática que se te propone, aunque eres totalmente libre de cambiar de idea y dejar tu inspiración volar.

Lunes	El desayuno	Una persona cualquiera de la calle	Libro favorito
Martes	Selfie en familia	La mascota de la casa o un animal callejero	Un paisaje
Miércoles	Una calle	Comida favorita	Agua
Jueves	La sonrisa de cada miembro de la familia	Una flor	Abuelos
Viernes	Sentimientos	Mejor amigo o amiga	Rincón favorito de tu hogar
Sábado	Foto en familia poniendo caras graciosas	Juguete favorito	Alguien durmiendo
Domingo	Pijamas	Pompas de jabón	Temática libre



semana 5





BUSQUEDA DEL TESORO

ACTIVIDADES EN FAMILIA

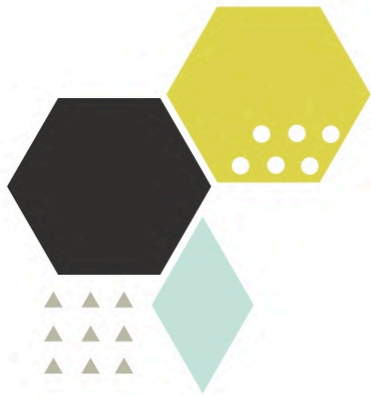
Este juego consiste en esconder un tesoro y encontrarlo en base a los planos de la casa, que podemos dibujar entre todos. Está indicado para todas las edades, pero, hay que adaptar la dificultad a cada niño o niña. El juego está ideado para hacerlo en casa, pero se puede realizar en cualquier lugar donde podamos dibujar el plano.

¿Qué necesitamos?

- Folios para dibujar el plano de la casa.
- Bolígrafo o lápiz.
- Uno o varios tesoros para esconder en casa o en el lugar en que vayamos a jugar.

¿Cómo se hace?

- Esconde un tesoro (o varios) en casa o en un lugar más o menos delimitado. Recuerda que la dificultad para encontrarlo debe depender de la edad de los niños o niñas que jueguen.
- Dibuja en el folio un plano del lugar donde vayas a jugar. Intenta hacerlo lo más detallado posible para poder orientarse perfectamente. Permite que los más pequeños lo dibujen si es posible y sino, que colaboren lo máximo posible.
- Juega de forma individual, por grupos, o uno contra otro.
- Gana quién primero encuentre el tesoro.
- Para darle emoción al juego, el tesoro puede ser algo que se quede el ganador (dinero, una chuchería, un regalo, etc)



semana 6





Semana 6

Nos preparamos para el carnaval.

El Carnaval va a llegar muy pronto y esta semana vamos a proponer varias actividades para fabricar vosotros mismos algunas piezas para disfrazaros en estas fechas.

No sé si existe algún niño en el mundo a quién no le guste disfrazarse, por eso, la fecha de carnaval es bastante esperada por todos. ¡A veces hasta por los más mayores!

Esta semana, os propongo un actividad principal y una lista de otras muchas actividades que podéis hacer para fabricar vosotros mismos accesorios o disfraces enteros para carnaval.

Ni que decir tiene, que estos disfraces se pueden quedar en casa para siempre, y que sean usados por los peques siempre que les apetezca.

Es importante que pongas un bál o caja en su habitación con todos los disfraces y accesorios, y verás cómo los usa casi a diario.

Estas actividades fomentan la creatividad y la motricidad al tener que hacerlas con nuestras propias manos.

También volvemos a colaborar con el cuidado del medio ambiente, al reciclar telas, trozos de goma eva, cartón, o cualquier otra cosa, antes que comprar y comprar disfraces y accesorios cada año.

Sería muy interesante que los adultos también participen en esta actividad y ¡también se disfracen! porque así va a convertirse en un plan tremendamente divertido.

¡Hay que perder la vergüenza!





MÁSCARAS CARNIVAL

ACTIVIDADES EN FAMILIA

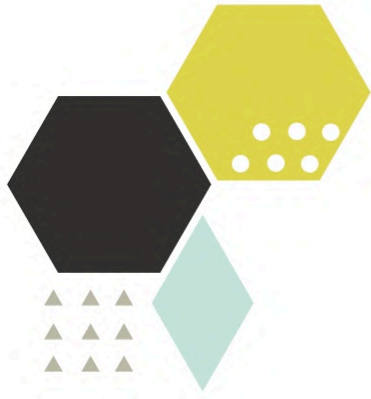
Crea máscaras para este carnaval y para usarlas siempre que te apetezca disfrazarte.

¿Qué necesitamos?

- Un antifaz de plástico, uno imprimible o un trozo de fieltro o goma eva para recortar.
- Abalorios para customizar.
- Telas.
- Goma eva.
- Pintura.
- Plumas.
- Perlas de colores.
- Cuerda fina.

¿Cómo se hace?

- Puedes elegir dos opciones a la hora de crear las mascararas, usando un antifaz ya comprado, totalmente liso, a poder ser blanco, o para que sea más económico, imprimir uno de cualquier descargable de internet.
- Puedes usar un trozo de fieltro de un color liso o de purpurina.
- Píntalo, fórralo con tela o goma eva.
- Decóralo con todos los abalorios que te gusten.
- Colócale, para sujetarlo, una goma, una cinta o un palito.
- Puedes hacer varias y regalarlas a tus amigos, o a otros miembros de la familia.



semana 7





**BATIDOS
SALUDABLES**



6 MINI RECETAS

¡También podéis investigar por internet o crear los vuestros propios!

PLÁTANO

1 plátano, 1 vaso de leche vegetal, de soja o almendras, 5 nueces (remojadas durante 8 horas), miel natural de abeja, 1 cucharada de extracto de vainilla.

VAINILLA

1 taza de yogurt griego ecológico, 2 tazas de leche vegetal sin endulzar, 1 plátano congelado, 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete y 1 pizca de vainilla en polvo

MANZANA Y CANELA

5 almendras crudas, 1 manzana roja, 1 plátano, 3/4 de taza de yogur natural ecológico, 1/2 vaso de leche vegetal o leche desnatada y una cucharada pequeña de canela.

CACAO

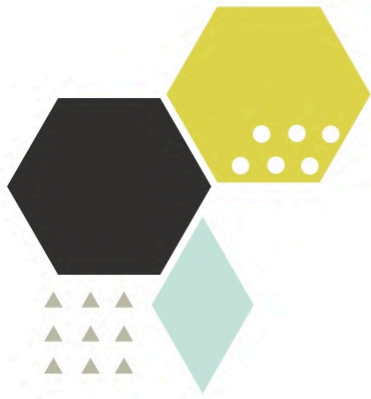
1 pera, medio vaso de leche de almendras, 2 cucharadas de avena (remojadas previamente durante 8 horas), 1 cucharada de cacao en polvo.

CACAHUETE

1 cucharada de crema de cacahuete ecológica o hecha en casa, 1 vaso de agua y medio plátano. Si te queda muy líquido, puedes añadirle copos de avena hasta tu textura favorita.

ARÁNDANOS

2 tazas de mezcla de frambuesas con arándanos azules congelados, 1 plátano entero fresco, 1/2 taza de leche de coco 1/2 taza de agua.



semana 8





Semana 8

La bolsa sensorial

Actividad muy simple y básica pero que está muy indicada para desarrollar el sentido del tacto.

Esta actividad es muy sencilla, y sólo necesitamos una bolsa de tela y varios objetos para meterlos y reconocerlos sólo por el tacto, sin mirar.

Recomiendo que tras hacer este juego y practicarlo, la bolsa quede al alcance de los más pequeños de la casa, para poder usarla y jugar en cualquier momento.

A veces, para ellos, y sobre todo para los más pequeños, es interesante descubrir qué objetos hay, y simplemente meterlos y sacarlos.

Es interesante también que de vez en cuando cambies los objetos de su interior para generar sorpresa y ganas de seguir buscando.

En la página siguiente encontrarás todas las instrucciones pero te voy a dejar una lista de objetos que puedes introducir en la bolsa por si te sirven de inspiración.

- Una nuez.
- Una concha.
- Un trozo de lija.
- Una figura de juguete.
- Una letra o número.
- Una piña.
- Una esponja.
- Un trozo de estropajo.
- Una bola de algodón.
- Una pieza de lego.
- Un trozo de corteza de árbol.

- Una pinza de tender.
- Una piedra.
- Una pelota.
- Goma eva con purpurina.
- Una hoja.
- Una llave.
- Bloques de madera con formas geométricas (esfera, rectángulo, cuadrado, cono...)





BOLSA SENSORIAL

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Este juego puede ser una actividad convertida en concurso. Podemos adaptarla a los más pequeños simplemente para estimular sus sentidos, o con los más mayores para hacer una competición para ver quién adivina más objetos sin poder verlos.

¿Qué necesitamos?

- Bolsa grande, mejor de tela o de color opaco para que no se vea el interior.
- Objetos, telas de pelo, lijas, o cualquier elemento que se te ocurra.

¿Cómo se juega?

- Introduce dentro de la bolsa todos los elementos con los que hayas decidido jugar.
- Intenta que sean muy diversos y siempre enfocados a la edad de los peques de la casa.
- Por turnos, introduce la mano en la bolsa, y sin mirar ni sacarlo coge un objeto, y únicamente tocándolo debes adivinar qué es.
- Si has decidido jugar como si fuese un concurso o competición, recuerda que gana quién más objetos reconozca.



semana 9





COFRE DE RECUERDOS

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Durante todo este año y puedes hacerlo durante cada año de tu vida, elige una caja bonita, e introduce en ella todas aquellas cosas que te recuerden momentos especiales de este año. Dentro de unos años, podrás abrirlas y te sorprenderás de todas las cosas que encontrarás.

¿Qué necesitamos?

- Una caja.
- Una pegatina y un rotulador para escribir el año de los recuerdos que meteremos en la caja.

¿Cómo se hace?

- Coge la caja que has elegido y escribe el año de los recuerdos que vas a meter en ella (puedes escribirlo en una pegatina, o directamente en la caja) Si quieres, también puedes decorarla.
- Mete en ella fotografías, entradas de cine, recortes de noticias, cartas, objetos o cualquier cosa que quieras que se quede en tu recuerdo para siempre.
- Recuerda no saturar tu caja e introducir únicamente aquellas cosas que, aún con el paso de los años te provoquen bonitos recuerdos.



semana 10





ACAMPADA EN CASA

ACTIVIDADES EN FAMILIA

¿A quién no le encantaba hacer refugios, fuertes o cabañas en casa, con sillas, cojines y sábanas? ¡Pues vamos a hacer esta actividad pero añadiéndole algo genial!

¿Vamos a dormir en esa cabaña!

¿Qué necesitamos?

- Colchones o colchonetas para el suelo.
- Sábanas grandes y mantas.
- Cojines.
- Cuerdas.
- Una luz con pilas o linterna.

¿Cómo se hace?

- Extiende los colchones o colchonetas en el suelo.
- Coloca las sábanas de tal forma que consigas hacer un techo y paredes para refugiarte. Puedes ayudarte con las sillas del salón.
- Llena el interior de cojines.
- Si tenéis sacos de dormir podéis utilizarlos, sino, es suficiente con las mantas.
- Construid el fuerte con el tamaño necesario para todos los que vayan a dormir en su interior y poder descansar correctamente.
- Contad historias alrededor de la lámpara inalámbrica o linterna antes de dormir. (que no sean de miedo si alguien va a tener pesadillas después).
- Dormir.

¡A disfrutar de la aventura!



semana 11





DIARIO DE AVENTURA

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Esta actividad consiste en crear un diario de aventuras que podréis llevar a cada excursión, viaje o experiencia que hagáis juntos. Cada miembro de la familia puede crear el suyo propio y guardar sus propios recuerdos.

¿Qué necesitamos?

- Un archivador pequeño.
- Hojas para el archivador.
- Separadores.
- Rotuladores de colores.
- Fundas/bolsillo de plástico para archivador.
- Sobres.
- Pegatinas y accesorios de manualidades.
- Pegamento.
- Tijeras.

¿Cómo se hace?

- Elige un archivador de pequeño tamaño para transportarlo con facilidad.
- Dibuja una portada para cada aventura sobre la que vayas a escribir.
- Separa las aventuras con los separadores para que puedas encontrarlas con mayor facilidad.
- Guarda tesoros y recuerdos de tus viajes en las fundas o los sobres.
- Usa tu imaginación para escribir y dibujar, y que quede muy bonito.
- Plastifica los recuerdos que puedan estropearse con el paso del tiempo.
- Utiliza washi tape de colores o pegamento para pegar fotos a tu diario.
- Puedes decorarlo por fuera, para que sea único.

¡A disfrutar de la aventura!



semana 12





PALABRAS DE LA FELICIDAD





Semana 12

Tan importantes son las actividades en familia en las que se juega, se hacen excursiones, manualidades o pruebas, como aquellas que dedican un tiempo a tratarnos mejor entre todos y a demostrar amor del bueno. Elige un día de la semana en la que estéis presentes todos los miembros de la familia, para que ninguno se quede fuera de este juego.

Muchas veces, por culpa del poco tiempo que tenemos, las prisas y la rutina, se nos olvida sentarnos en familia, en pareja o con nuestros hijos para decirnos a los ojos qué sentimos los unos por los otros. Quizás es habitual hacerlo en ocasiones especiales como cumpleaños o aniversarios, pero no en nuestro día a día.

No nos han enseñado a halagar a las personas que amamos, más bien, casi lo contrario. Estamos más acostumbrados a quejarnos cuando algo no nos gusta que a alabar las cosas buenas de los demás.

Para que esto cambie un poco, esta actividad va a consistir no en decir lo que sentimos exactamente por nuestros familiares sino que vamos a inyectar un chute de autoestima para todos y cada uno de los miembros.

Es importante que esta actividad se haga con sinceridad, con cariño y mucho amor. No vale poner cualquier adjetivo al azar sin que realmente tenga que ver con la persona a quién va dirigido.

Para ello, montaremos un tablero enorme en una de las paredes del hogar donde cada miembro tenga su espacio, con su nombre y un hueco para que el resto le escriban sus virtudes, adjetivos y halagos.

Si los niños son muy pequeños, podéis practicarlos los adultos e incluso pedir que añada alguna palabra más algún familiar cuando llegue de visita, (o también un buen amigo)

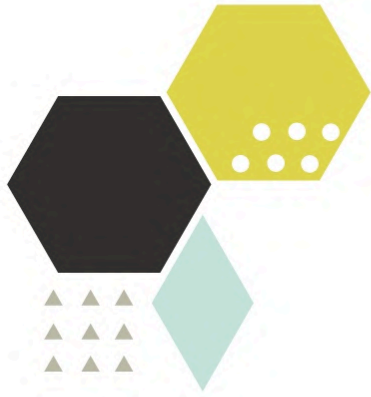
Es una actividad que va a crear un ambiente maravilloso en casa. ¡Asegurado!



Instrucciones

- Coged un trozo grande de papel continuo, o varias cartulinas grandes. Pegadlas en la pared y dividirlo por espacios para cada uno colocando su nombre en la parte superior.
- Sentaros en familia frente al mural, y coged varios rotuladores y repartidlos.
- Empieza por turnos, y el resto escribirá adjetivos que representes a esa persona, (responsable, amable, cariñoso, trabajadora, divertida, atento, etc) sobre todo aquellos de los que quizás sea menos consciente.
- Además de ser una potente herramienta para aumentar la autoestima tiene beneficios para los más pequeños, además, a nivel lingüístico, pues es una buena forma de ampliar su vocabulario.
- Agradece al final del juego todo lo que el resto de miembros de la familia te han dicho.
- Puedes dejar colgado del mural durante un tiempo para recordar esos mensajes positivos siempre que sea necesario. Puedes guardarlo en un sitio de fácil acceso para poder verlo en cualquier momento.





semana 13





Semana 13

Todos a la calle en primavera.

Ya comienza la primavera, y no hay excusa para no salir a jugar a la calle.

En épocas de más frío a veces da mucha pereza salir a la calle, pero en cuanto empieza la primavera ¡ya no hay excusas!.

Esta semana os propongo tres juegos que podéis hacer vosotros mismos para jugar en la calle en familia, o con los amigos.

Como cuarta opción, os remito a la lista de juegos de verano que está en la semana 32 de este mismo libro donde encontraréis 25 ideas de actividades al aire libre, y podéis jugar a cualquiera de ellas que se adapten al tiempo que haga y al lugar donde os encontréis (si no hay playa será difícil dibujar en la arena).



LOS BOLOS

Recicla 6 u 8 botellas vacías de agua y píntalas por fuera del color que más te guste.

Échales un poco de harina o arena dentro para que no se caigan.

Colócalos a una distancia prudencial y usa un balón para tirarlos.

Si quieres, dibuja en la parte exterior de la botella unos números y usa esos puntos en el juego.

TWISTER

Pinta en el suelo cuatro filas de círculos de cuatro colores distintos. Usa un dado con esos colores y otro de números para elegir la parte del cuerpo que colocarás.

TRES EN RAYA

Pinta en el suelo un tablero gigante de tres en raya.

Usa tres platos de plástico de dos colores distintos, y juega en el mismo suelo.

LISTA DE JUEGOS

Ve a la semana 32 y encontrarás una lista de juegos de verano. De entre todos ellos, alguno ya podrás hacerlo en esta semana del año, ¡y en la calle!



semana 14



Mini Pizza Casera

PREPARACIÓN

Ingredientes

Masa de pizza rectangular

Salsa de tomate

Queso rallado mozzarella

Jamón de York

Trozos de bacon.

Queso para gratinar "4 quesos"

Orégano

Preparación

Extiende la base de pizza, con un poco de harina para que no se pegue.

Con un molde pequeño y circular corta la masa en pequeños círculos.

Extiende el tomate por la base una vez cortada, respetando los bordes.

Echa la mozzarella rallada.

Coloca encima trozos de jamón y bacon

Aplíca por encima mezcla de 4 quesos para gratinar.

Espolvorea orégano al gusto.

Introducir en el horno a 180° hasta que estén doradas.



semana 15





VISITA LOS LUGARES MÁS BONITOS

TURISMO EN FAMILIA

Diseña un viaje en familia, no necesariamente fuera de tu ciudad. Si no puedes visitar otros lugares, organiza una escapada por tu ciudad planeándola igual que si fuese un viaje a otro país. Busca información, lugares que visitar, descubre nuevos sitios que jamás hayas visto y sobre todo ¡guarda recuerdos de tus visitas, anota todo y haz fotografías para tu pasaporte viajero!

A continuación tienes una serie de imprimibles para organizar el viaje.

¡Compártelo en redes sociales, será de mucha ayuda para otros!





Turista por un día

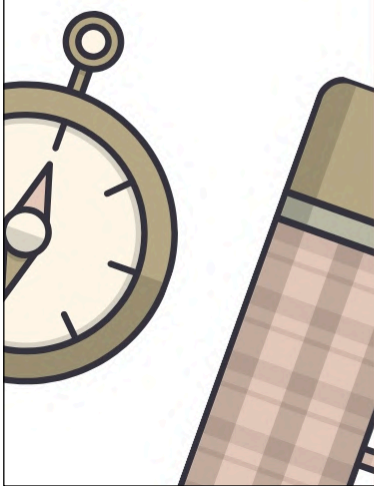
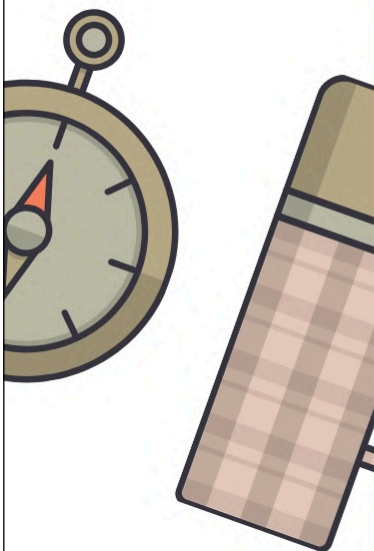
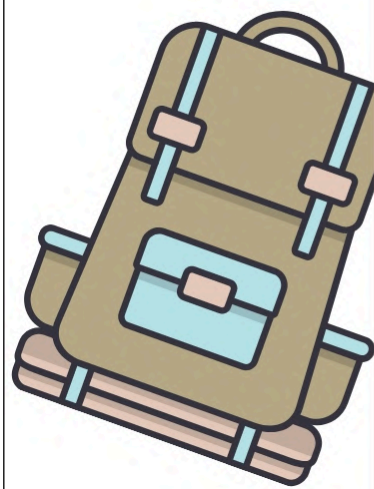
Organiza tu viaje o tu excursión

PRESUPUESTO PARA EL VIAJE

LUGARES QUE VISITAR

IDEAS





ESENCIALES PARA TU MOCHILA



AGUA



COMIDA



TOALLITAS



CÁMARA DE FOTOS



FIRST AID KIT



MAPA Y PLANING



ROPA DE CAMBIO



TELÉFONO Y
BATERÍA



semana 16





5 ACTIVIDADES SOLIDARIAS EN FAMILIA

1

CUIDA A LOS ANIMALES

Intenta unirte a un voluntariado para ayudar a cuidar animales en asociaciones protectoras.

2

PLANTA UN ÁRBOL

Comprométete con el planeta y planta al menos, este año, un árbol, y preocúpate de cuidarlo.

3

VOLUNTARIADO

Podéis participar en algún evento solidario de forma puntual o periódica. Ayuda a los demás.

4

CUIDA A TUS MAYORES

No importa si estáis lejos o muy ocupados. Sacad tiempo para visitar y cuidar a las personas mayores de tu familia.

**SEAMOS MÁS SOLIDARIOS,
TODO EL AÑO, POR FAVOR.**



semana 17





Taller de

MASAJES

RELAJACIÓN EN FAMILIA

Esta actividad podemos realizarla más de una vez al mes, seguro que va a sentar muy bien a algunos miembros de la familia.

¿Qué necesitamos?

- Aceite para bebés o crema hidratante.
- Aceites esenciales aptos para la piel

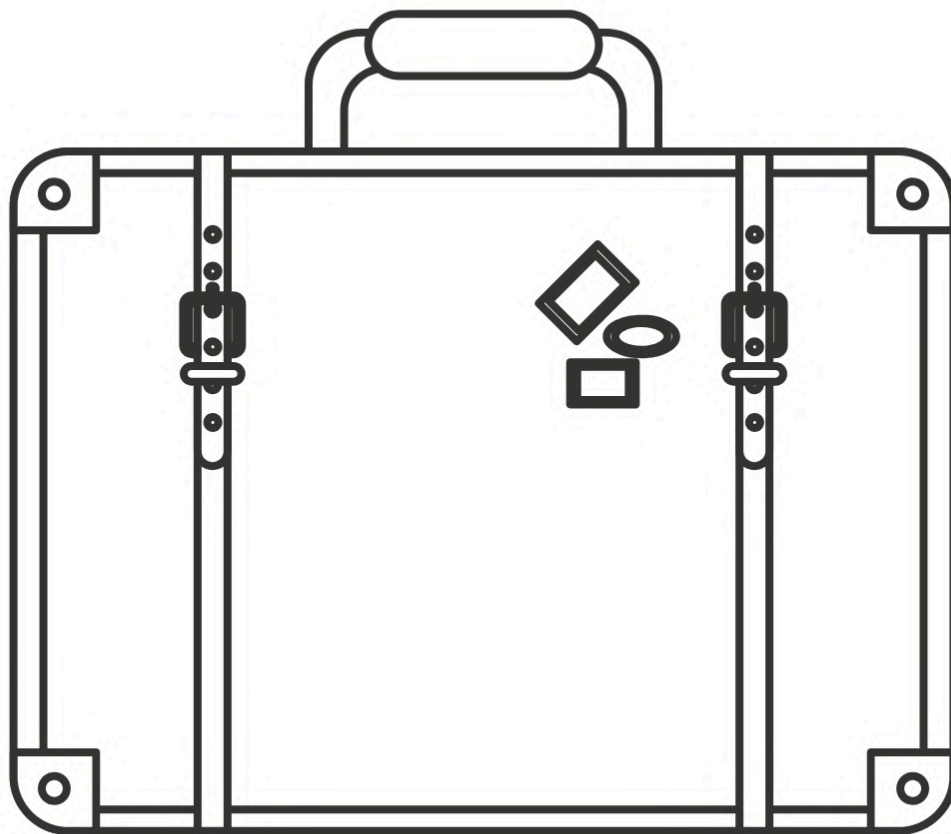
¿Cómo se hace?

- Elegid a quién daréis el masaje.
- Elegid una parte del cuerpo para dar el masaje.
- Echad unas gotitas de aceite esencial en el la crema hidratante o el aceite de bebés para que tenga un olor especial y podáis disfrutar de sus beneficios.
- Buscad un ambiente relajado de la casa y poned música relajante.
- Masajead la zona despacito y con cariño.



semana 18





MALETA VIAJERA

JUEGOS EN FAMILIA

Esta actividad es para crear una maleta o caja donde transportar todos nuestros mini juegos caseros cuando nos vamos de viaje para poder usarlos en cualquier medio de transporte.

Puedes meter también alguno de tus juguetes favoritos, siempre y cuando no pese mucho.

¿Qué necesitamos?

- Una caja metálica o de madera. Si es con asa, mejor.
- Pintura Chalk Paint del color que más nos guste.
- Pinceles.
- Cajitas de menor tamaño que quepan dentro de la caja/maleta..

¿Cómo se hace?

- Pintar la caja con nuestro color favorito de Chalk Paint o dejarla como está si nos gusta el color.
- Decorar como más nos guste, con pegatinas o cualquier adorno.
- Meter en la maleta todos los juegos que queramos llevarnos de viaje (el dominó reciclado es una idea estupenda para llevarnos, porque es muy ligero).
- Puedes meter también, papel y colores para pintar y dibujar.

A lo largo de este libro puedes encontrar muchas más ideas para meter en tu maleta viajera.

¡Usad vuestra imaginación ¡ y a divertirse!



semana 19





EXPERIMENTOS CIENTÍFICOS

6 EXPERIMENTOS LOCOS
PARA HACER EN CASA

VASOS COMUNICANTES

Cogemos dos vasos de plástico o cartón, duros, realizamos un agujero en su parte inferior y los unimos con una cuerda. Escucha por uno de ellos y habla por el otro entre dos personas, siempre con la cuerda rígida. ¡Verás que es como un teléfono!

VOLCÁN DE COCACOLA

Coge una botella de coca cola e introduce unas pastillas en su interior tipo "mentos". Aléjate, porque el volcán va a entrar en erupción.

MENSAJE SECRETO

Escribe en un folio, un mensaje secreto con una cera de color blanco. Después, pinta por encima con acuarelas de colores ¡y descubrirás el mensaje oculto!

MONEDA GIRATORIA

Mete una moneda pequeña dentro de un globo, hínchalo, cógelo por la boca y gíralo rápidamente en círculos. Para el globo, déjalo quieto, ¡la moneda seguirá girando sin parar!

LÁMPARA DE LAVA

Mezcla en un bol 3-4 cucharadas de vinagre y colorante alimenticio (puedes añadir purpurina). En un frasco transparente coloca 3 cucharadas de bicarbonato de sodio y llénalo de aceite vegetal. Échale el vinagre anterior. ¡y ya lo tienes!

BURBUJAS LOCAS

Mete en un bote agua y jabón, coge una pajita y métela dentro del bote. Sopla fuerte hacia fuera y verás que montón de burbujas salen. Es recomendable hacerlo dentro de la ducha o bañera ¡son burbujas locas de verdad!



semana 20





Semana 20

Es muy importante realizar actividades al aire libre aunque todavía no haga calor y aunque las que encontrarás en este libro están organizadas en semanas donde se presupone un tiempo favorable puedes realizarlas cuando te apetezcan. Está demostrado que pasar unas horas al aire libre o en la naturaleza de forma habitual es positivo para nuestra salud.

THE GUARDIAN publicó un estudio en el que aseguraba que de acuerdo con una encuesta realizada a 12.000 padres de niños entre los 5 y los 12 años de edad de 10 países, se detectó que al día, el 74% de los menores pasan menos de 60 minutos jugando al aire libre. Esto significa que en la actualidad pasan más tiempo al aire libre los presos de cárceles de máxima seguridad, quienes tienen derecho a salir a los patios de las mismas dos horas al día.

Es muy impactante y preocupante leer noticias de este tipo, pues no hay nada mejor que podamos hacer por nuestros hijos que brindarles el placer y la libertad del juego y sobre todo, de hacerlo al aire libre.

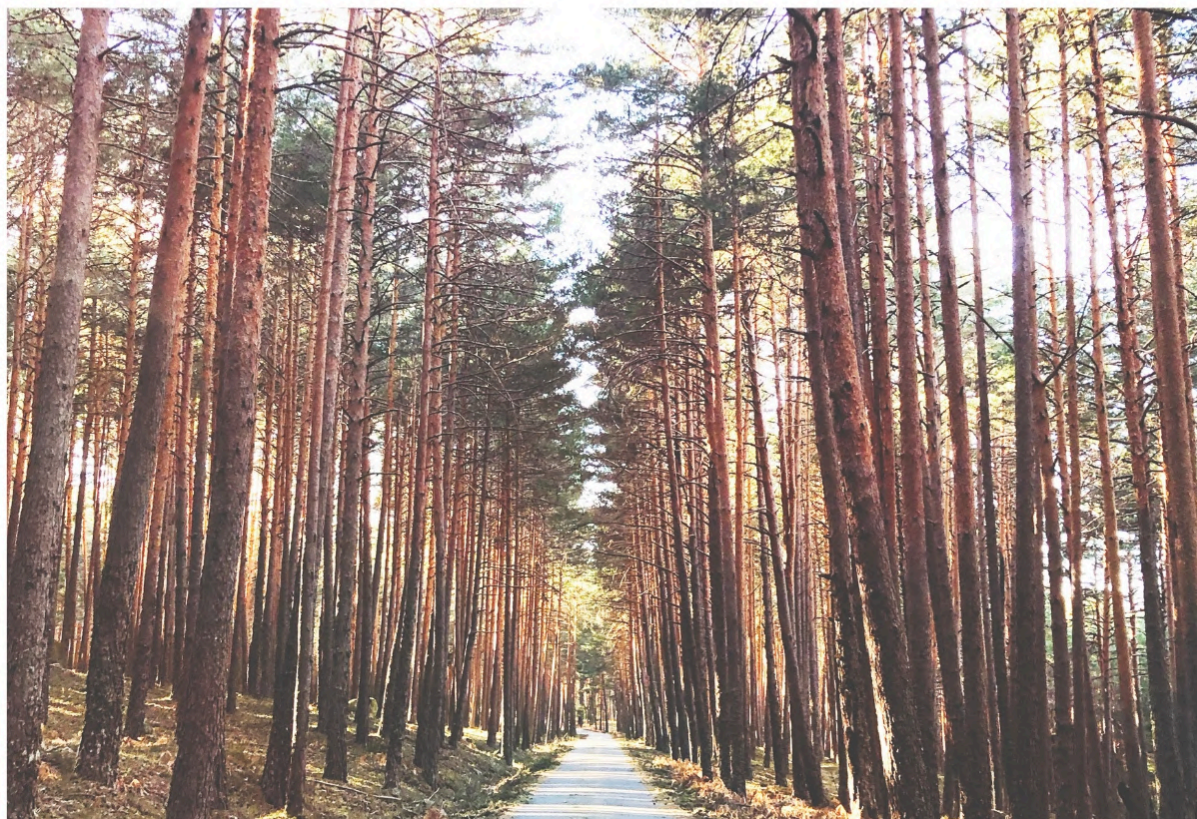
A veces se nos olvidan también los paseos por la naturaleza que son tremendamente importantes para nuestra salud, sobre todo, si vivimos en grandes ciudades donde predomina la contaminación.

Esta actividad, además de estar diseñada para disfrutar de un paseo por la naturaleza y en familia, está ideada para obtener objetos y recuerdos que podamos usar en un futuro en otras actividades de este libro, así como fotografías.

Es importante que dejes a un lado la pereza y la comodidad de acudir a un centro comercial un sábado por la mañana y cambies tu rumbo directo a la montaña. (Si no hay zona montañosa donde vives puedes elegir otra zona con naturaleza).

¡Ojo! No vale el parque de al lado de casa, busca cómo mínimo el más grande de la ciudad.





BUSCA EN LA MONTAÑA

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Esta actividad consiste en dar un paseo por la montaña y encontrar todos los objetos que te indicamos en la lista. Algunos los usaremos para actividades que encontraremos en este libro más adelante.

¿Qué necesitamos?

- Búsqueda de una zona montañosa en el lugar donde vivimos.
- Elegir la zona en función de la edad y experiencia de la familia.
- Calzado y ropa cómodos.
- Bolsa de tela y mochila.
- Cámara de fotografía.

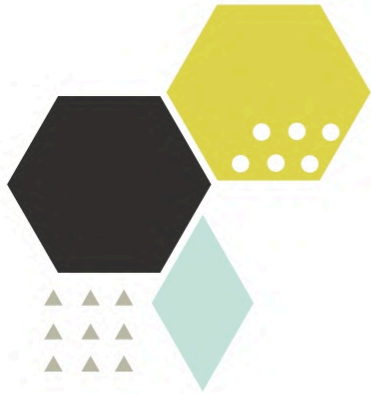
¿Cómo se hace?

- Disfruta de la excursión mientras buscas los objetos de la lista.
- Guárdalos en tu bolsa de tela.
- No olvides hacer fotografías de toda la excursión, de la familia y de los objetos que encuentres.

LISTA DE OBJETOS A ENCONTRAR:

1. Seis piedras planas con una forma redondeada, lo más similares posibles.
2. Un palo grande, delgado y alargado.
3. Hojas de árboles o arbustos.
4. Tres trozos de corteza de árbol (sólo si están en el suelo, nunca arrancarlas de los troncos).
5. Cualquier objeto que te guste que te recuerde esta excursión en familia.

Guarda todo... ¡próximamente verás para que lo usamos!



semana 21





Semana 21

Juego de Pistas

¿Os acordáis del cofre de los deseos?

Coge papel y boli y traza un plan de pistas para que un miembro de la familia llegue a uno de sus deseos.

Al principio de este libro se propone la actividad de “El cofre de los deseos”, en el que os debéis de comprometer a cumplir algún sueño o deseo de los demás miembros de la familia. Pues bien, ha llegado la hora, de que entreguéis alguno de ellos, y para ello vamos a hacerlo también mediante el juego ¡ con pistas escritas en notas por toda la casa, durante todo el día!

Coge trozos de papel y celo o los típicos post-it de colores. Por ejemplo, escribe la primera pista del día en uno de ellos y pégala en el móvil o en el espejo para que lo vean a primera hora de la mañana. En esa nota, debe indicar una pista para llegar a la siguiente, y así sucesivamente hasta llegar a encontrar la sorpresa.

A pesar de saber que os vais a encontrar con una sorpresa, no sabéis con cual y ¡eso lo hace super emocionante! Ten en cuenta la dificultad de las pistas en base a la edad del miembro de la familia que vaya a ser sorprendido.

Os invito a que por una semana, dediquéis un día a cada miembro de la familia para no confundir las pistas. Si sois más de 7 miembros en la familia, podéis hacerlo durante dos semanas o las que hagan falta.

Podéis hacer este juego en cualquier momento y lugar, con otros familiares, amigos o como un simple juego en cualquier momento del año; cumpleaños, navidad o eventos familiares.

¡Manos a la obra!





JUEGO DE PISTAS

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Ha llegado el momento de comenzar a cumplir uno de los deseos de nuestros familiares, y para ello haremos de esa entrega también un juego mediante un Juego de Pistas.

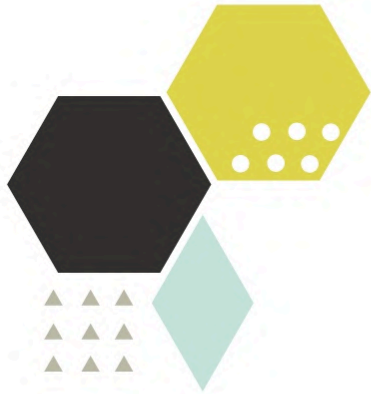
¿Qué necesitamos?

- Post-it de colores.
- Bolígrafos o rotuladores.
- Tener reparada la sorpresa que le vamos a entregar a nuestro familiar.

¿Cómo se hace?

- Una vez que sabemos qué es lo que deseo vamos a hacer que cumpla nuestro familiar, comenzaremos a diseñar el plan para entregárselo.
- Preparamos las notas con las pistas que terminará llevándole al lugar donde encontrará su deseo por cumplir.
- Colócalos de forma estratégica para que encuentre la primera, pero las siguientes no las vea a simple vista sino que deba encontrarlas según las instrucciones de la nota anterior..
- Recuerda la importancia de la dificultad de las pistas.
- Hay que poner, como mínimo 4 pistas.

¡Que te diviertas!



semana 22





ERES UN COLLAGE

MANUALIDADES EN FAMILIA

Esta actividad es muy divertida, porque puede hacerse de varias formas. Puedes hacer tu propio collage usando tu foto, o puedes hacer el collage con la foto de otro miembro de la familia, y regalárselo. Pueden salir diseños muy divertidos si le echas imaginación.

¿Qué necesitamos?

- Revistas y periódicos.
- Folios y cartulinas.
- Pegamento y tijeras.
- Un marco de fotos tamaño A4.
- Una fotografía de cada uno.

¿Cómo se hace?

- Recorta tu fotografía.
- Haz una idea mental del collage que quieres hacer.
- Recorta de las revistas todo lo que quieras colocar en tu collage.
- Coloca tu fotografía o la de otro miembro de la familia dentro del collage y pega todos los recortes de revista que hayas elegido.
- Colócalo en un marco y decora una habitación si te apetece, o guárdalo con mucho cariño.



semana 23





LA MODA MÁS LOCA

ACTIVIDAD EN FAMILIA

Esta semana los pequeños de la casa son los protagonistas. Van a hacer de estilistas de la familia, con todo lo que eso conlleva. Esto quiere decir que los adultos tienen que ponerse los conjuntos de ropa que le elijan los peques de la casa. (Se puede modificar el juego y que cada día de la semana uno sea el estilista, tanto adultos como pequeños).

Propongo que salgáis a la calle así, aunque si consideráis que quizás el jefe os eche a la calle por locos, como mínimo, ¡haceros fotos y disfrutad de unas risas un rato!

¿Qué necesitamos?

- Ropa, zapatos y accesorios.

¿Cómo se hace?

- Muy sencillo, déjate vestir con la imaginación de los pequeños estilistas de la casa.
- Haz que los niños se sientan especiales, (o la persona que haya decidido tu estilismo) y llévalo a la calle, aunque solo sea para comprar el pan.
- Cumple esta actividad todos los días de la semana, e inventad un look para cada día y cada ocasión. ¡Puede ser muy divertido!

No olvides compartir tu foto, esta sección puede ser muy divertida para todos.

Recuerda;
#libro52semanasenfamilia

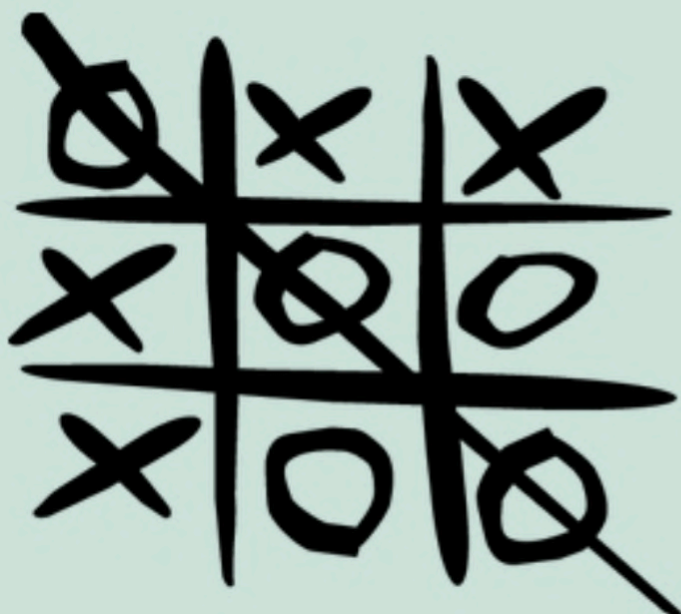


semana 24



TRAS LA EXCURSIÓN EN LA MONTAÑA...
(actividad "busca en la montaña" de la semana 20)

TRES EN RAYA



¿Recuerdas las piedras planas que encontramos en la montaña? ¡Pues es hora de utilizarlas!

Vamos a pintarlas con círculos y cruces para convertirlas en fichas y vamos a decorar una bolsita para transportarlas y así tendremos nuestro tres en raya reciclado y ¡portátil!

Para ello elige tres piedras para las cruces, y tres para los círculos. Píntalas de un color llamativo para que se vea bien.

Elige una caja o una bolsa para transportarlas y pinta el tablero para jugar en cualquiera de las dos superficies.

¡Y a jugar!

NATURALEZA Y JUEGOS

Es importante que los niños estén en contacto con la naturaleza de forma habitual, pues pasan la mayor parte del tiempo encerrados, tanto en los colegios, como en casa o en las ciudades. A veces, un simple paseo por un parque puede ser suficiente para que sea una experiencia agradable por si misma pero si le añadimos actividades, retos, o búsqueda de objetos y tesoros la excursión puede convertirse en algo inolvidable. Sería ideal, adentrarse de lleno en la montaña o en un bosque pero puedes buscar una zona lo más natural posible cerca de tu hogar.

Lo mejor de esta actividad, es poder recordar la excursión en familia que hicisteis y utilizar todo aquello que guardasteis para fabricar juegos y recuerdos en forma de decoración para el hogar.

Recuerda que puedes compartir tus diseños con el hashtag del libro en cualquier red social que más te guste.

#libro52semanasenfamilia



semana 25



MOUNTAIN PLAY & DECO

MONTAÑA EN FAMILIA

La mayoría de las veces que nos vamos de excursión o visitamos algún lugar nuevo, hacemos cientos de fotografías que guardamos en nuestros móviles o en ordenadores y no llegamos a imprimir. A veces, aún cuando lo imprimimos, lo dejamos en un álbum que abrimos en pocas ocasiones. Para guardar el recuerdo de la excursión de montaña en familia os proponemos esta actividad, que además de haceros pasar un rato excelente y divertido haciendo manualidades servirá para tener un recuerdo en vuestro hogar de aquel estupendo día.

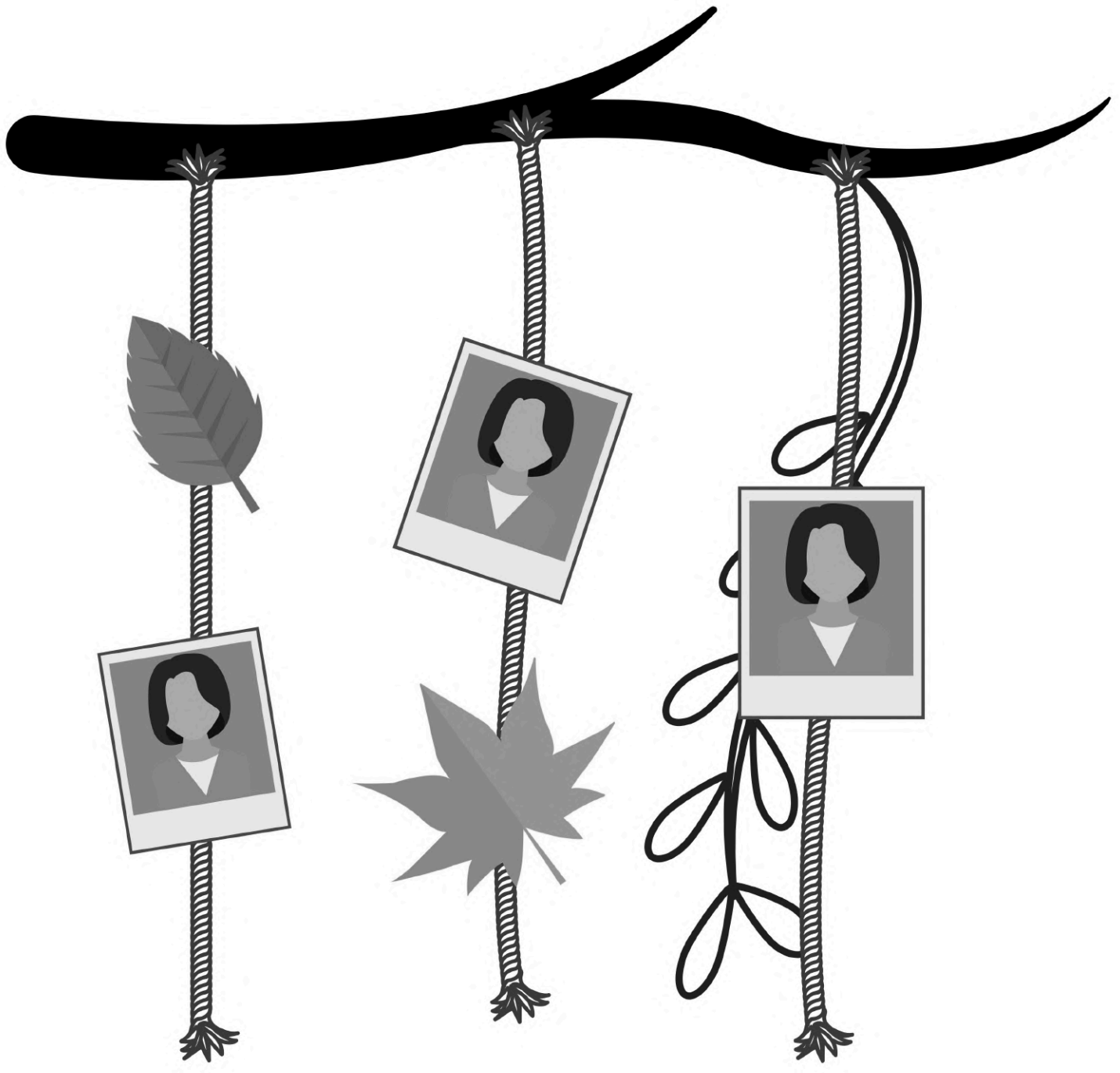
Recuerda que te dejamos unas pautas de cómo hacerlo pero siempre eres libre de innovar y de cambiar el diseño ¡y nos encantaría verlo! La creatividad de los lectores es lo que más nos apasiona.
¡Compártelo!

#libro52semanasenfamilia

Instrucciones

- Pon todos los objetos que recogiste en la montaña encima de la mesa, de forma ordenada para que veas qué tesoros encontraste (excepto las piedras que se usan para el juego del tres en raya)
- Imprime algunas de las fotografías que más te gusten de toda la excursión, hazlo en un tamaño pequeño (si puede ser, tipo Polaroid, mejor)
- Coge el palo de madera grande que hayas encontrado, colócalo de forma horizontal y comienza a colgar de él varios tipos de cuerda del tipo que se te ocurra o que tengas por casa (lana, tela, cuerda, hilo, etc). Haz un nudo en su parte superior y deja caer el resto para que quede colgando.
- Plastifica las hojas que encontraste o cuélgalas de las cuerdas una vez que estén secas (puedes hacerlo metiéndolas entre las hojas de un libro durante unos días)
- Ata trozos de corteza a las cuerdas, o hazles un agujero y cóselas a las telas.
- Coloca las fotos, intercaladas entre todos los objetos de la naturaleza que encontraste. Puedes pegarlas por detrás con celo o pegamento.
- Puedes adornarlo con cualquier objeto que te guste, añadir textos, palabras o ¡lo que se te ocurra!
- Comparte tu creatividad #libro52semanasenfamilia







semana 26





TARRO DE LAS IDEAS

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Para comenzar el año, que mejor plan que crear un Tarro de las ideas. Es un envase donde introducir recortes de papel, con mensajes de diferentes actividades e ideas para realizar en familia o con los amigos. Puedes escribir todos los planes de este libro y así, puedes disfrutar de la sorpresa que supone coger uno al azar o escribe los que más os gusten para complementar este libro.

¿Qué necesitamos?

- Tarro de cristal o plástico, con cierre.
- Bolígrafos o rotuladores de colores.

- Recortes de papel para escribir planes, actividades, manualidades y retos .

¿Cómo se hace?

- Escribe en cada nota un plan o actividad.
- Enróllalos. Puedes colocarles una cuerda alrededor.
- Mételas en el tarro.

¡No hagas trampas, y cuando cojas un papel... ¡es el que toca!



semana 27





EL PASEO SILENCIOSO

¿Os habéis planteado esta actividad alguna vez?

Es importante permitir a los niños (al igual que nos hace falta a los adultos) tener sus momentos de silencio, de tranquilidad, de permitir poder escucharse internamente, sin distracciones exteriores. Dar un pequeño paseo, de forma individual, es muy beneficioso a nivel físico y emocional.

¿Qué necesitamos?

- Una zona al aire libre.
- Un pequeño espacio de tiempo en el que sea posible estar sin distracciones.

¿Cómo se hace?

- Repartid esta actividad a lo largo de la semana asignando un día para cada miembro.
- Cada adulto de la familia realizará también esta actividad, en solitario, como parte también de una técnica de auto cuidado, muy necesaria.
- Cuando sea el turno de los niños, si son menores, y no pueden ir solos, les explicaremos la actividad y les dejaremos pasear delante de nosotros a una distancia prudencial, sin perderles de vista, pero permitiéndoles ese espacio personal.

Si esta actividad os gusta, incorporarla a otras semanas o a a una rutina habitual.



semana 28





TALLER DE MODA

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Esta actividad consiste en decorar tu ropa y darle un estilo nuevo y una segunda oportunidad a prendas que ya han quedado pequeñas o anticuadas.

Es importante que dejemos volar la creatividad y permitamos que los más pequeños de la casa, decoren esta ropa a su antojo.

Los pantalones que han quedado cortos del invierno, podemos convertirlos en pantalones cortos, las camisetas de manga larga, en manga corta, o simplemente poner tachuelas y adornos a nuestras cazadoras y bolsos.

¿Qué necesitamos?

- Prendas de ropa.
- Rotuladores y pintura textil.
- Pegamento textil/pistola de silicona para manualidades.
- Tachuelas, botones, brillantes, parches, decoración textil al gusto.

¿Cómo se hace?

- Elige una prenda y decórala a tu gusto.
- Coge un pantalón largo y conviértelo en corto para este verano. Córdalo y decora los bolsillos traseros por ejemplo.
- Utiliza una camiseta blanca para pintarla como quieras y añadirle parches o coserle botones.

¡Échale imaginación!



semana 29

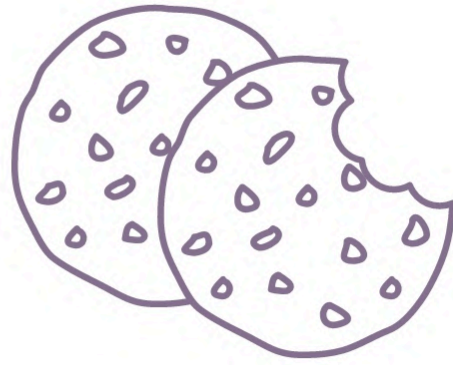


COCINANDO EN FAMILIA

Galletas saludables



GALLETAS DE CANELA



INGREDIENTES

Para las galletas:

- 300 gramos de harina con almendra.
- 3 gramos de sal.
- 3 gramos de bicarbonato.
- 55 gramos de aceite de coco.
- 40 gramos de miel natural sin azúcar.
- 2 huevos a temperatura ambiente.

Para el relleno:

- Miel y canela al gusto.

Opcionalmente:

- Se pueden añadir frutos secos o chips de chocolate sin azúcares.

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol y amasa bien.
2. Cuando todo esté bien espeso añadiremos la miel y la canela al gusto.
3. Extiende toda la masa y luego haz un rollo.
4. Corta las galletas de forma vertical y con el grosor que prefieras para que sean mas o menos crujientes.

Normalmente deben estar unos 30 minutos en el horno, pero, debes vigilar el tiempo dependiendo del grosos que ay



semana 30





SCRABLE GIGANTE

JUEGOS RECICLADOS

Para darle una nueva vida a los cartones que vamos a tirar, te propongo que los guardes, y crees tu propio scrable gigante. ¡Guarda mucho cartón que lo vas a necesitar! A esta actividad se puede jugar en el suelo, o en una mesa muy grande, tanto en casa como en el exterior.

¿Qué necesitamos?

- Guía de letras Scrable.
- Cartón reciclado.
- Rotulador negro grueso.

¿Cómo se hace?

- Haz, como mínimo, tantas fichas como te indique la guía que te ponemos a continuación para que puedas formar suficientes palabras (si haces más, mejor).
- Recorta piezas cuadradas del mismo tamaño.
- Dibuja la letra en cada ficha.
- Para jugar, pon las fichas boca abajo, eligid 7 y sin que nadie las vea, podéis formar vuestras palabras.
- Empieza el concursante de menos edad y coloca en el centro la palabra que elija.
- A partir de aquí, cada cual coloca su palabra, relacionada con las letras usadas para la primera.
- Coge tantas fichas del montón como hayas usado.
- Gana aquella persona que haya colocado más piezas, una vez que se hayan acabado todas las fichas disponibles.

A ₁	A ₁	A ₁	A ₁	A ₁	A ₁	A ₁	A ₁	A ₁
B ₃	B ₃	C ₃	C ₃	D ₂	D ₂	D ₂	D ₂	E ₁
E ₁	E ₁	E ₁	E ₁	E ₁	E ₁	E ₁	E ₁	E ₁
E ₁	E ₁	F ₄	F ₄	G ₂	G ₂	G ₂	H ₄	H ₄
I ₁	I ₁	I ₁	I ₁	I ₁	I ₁	I ₁	I ₁	I ₁
J ₈	K ₁₀	L ₁	L ₁	L ₁	L ₁	M ₂	M ₂	N ₁
N ₁	N ₁	N ₁	N ₁	N ₁	O ₁	O ₁	O ₁	O ₁
O ₁	O ₁	O ₁	O ₁	P ₃	P ₃	Q ₈	R ₁	R ₁
R ₁	R ₁	R ₁	R ₁	S ₁	S ₁	S ₁	S ₁	T ₁
T ₁	T ₁	T ₁	T ₁	T ₁	U ₁	U ₁	U ₁	U ₁
V ₄	V ₄	W ₁₀	W ₁₀	X ₁₀	Y ₁₀	Y ₁₀	Z ₁₀	



semana 31





MERIENDA CON AMIGOS

Organiza para este fin de semana una merienda con amigos. Decide a quién te apetece invitar y recíbelos en tu hogar para pasar una tarde diferente y divertida.

No hace falta celebrar nada para rodearnos de la gente que queremos, y a veces, al ir corriendo por la vida, se nos olvida disfrutar de pequeños y simples momentos como este.

¿Qué necesitamos?

- Merienda saludable.
- Amigos.
- Invitaciones.

¿Cómo se hace?

- Invita a los amigos que quieras para merendar en tu domicilio y disfrutar con ellos una tarde de fin de semana.
- Prepara una merienda saludable para todos.
- Puedes tener a mano algunos juegos de mesa, un karaoke o algún juego divertido.

No pospongas momentos tan sencillos pero que nos aportan tanto. Repite esta actividad tantas veces como desees.

Unas veces pueden organizar esta actividad los adultos y otras los niños, decidiendo a quién invitar y qué hacer.



semana 32



JUEGOS DE VERANO

VERANO EN FAMILIA

La siguiente lista, es una recopilación de 25 juegos que se pueden realizar en familia, o los pequeños de la casa solos durante el periodo de verano o de vacaciones.

Algunos de estos juegos más complejos están explicados en otras semanas de este mismo libro.

Si te apetece compartir tus imágenes recuerda usar el siguiente hashtag :
#libro52semanasenfamilia



Juegos de verano

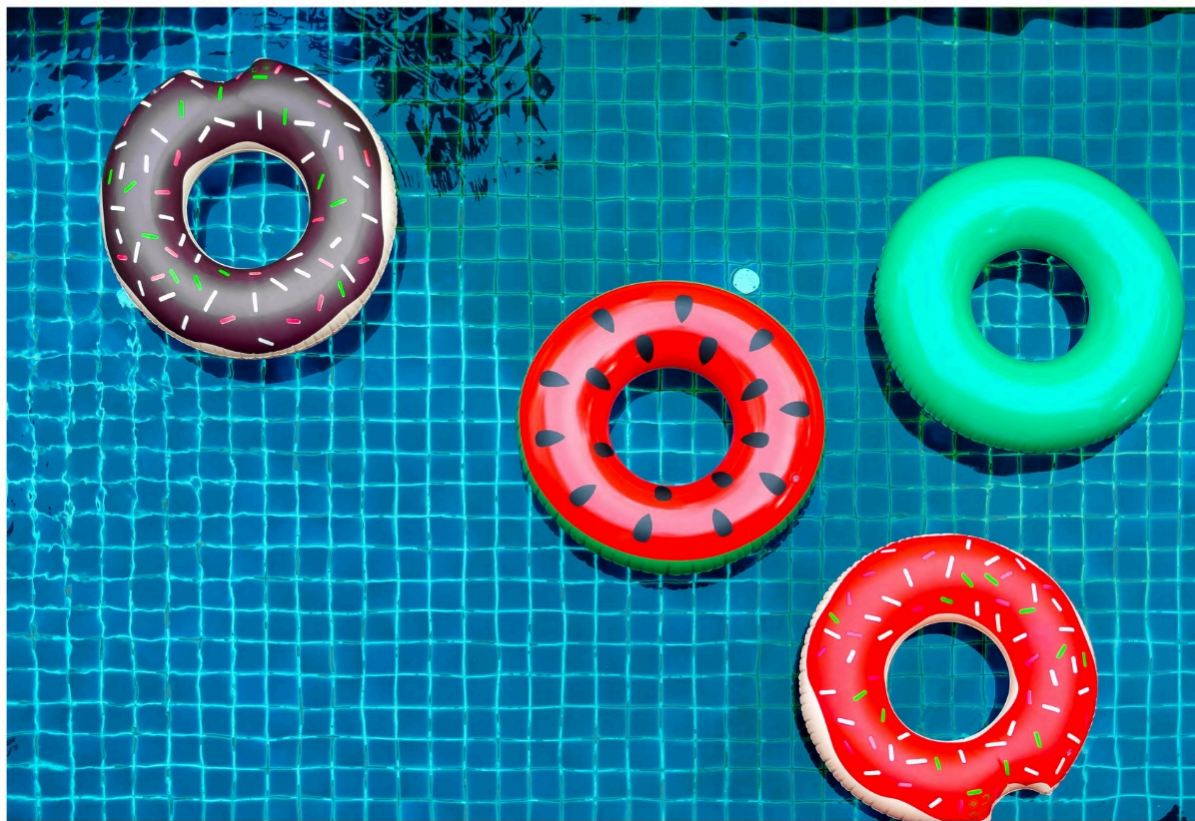
25 IDEAS PARA JUGAR

- *Saltar las olas*
- *Juegos de cartas.*
- *Recoger conchas en la orilla del mar.*
- *Colorear con hielos.*
- *Guerra con pistolas de agua.*
- *Tres en raya en la arena.*
- *Escondite inglés*
- *Ver una película en la playa con una tablet.*
- *Flotadores de choque.*
- *Recoger conchas en la orilla del mar.*
- *Juego libre.*
- *Pintar piedras.*
- *Adivinanzas.*
- *Picnic en la playa.*
- *Pintar con tizas en la calle.*
- *Saltar a la comba.*
- *Enterrarte en la arena.*
- *Bolos al aire libre.*
- *Pompas de jabón gigantes.*
- *Carrera con vasos de agua llenos.*
- *Castillos de arena en la playa.*
- *Guerra con globos de agua.*
- *Observar estrellas.*
- *Pintura corporal.*
- *Bombas en la piscina.*



semana 33





FLOTADORES DE CHOQUE

ACTIVIDADES EN FAMILIA

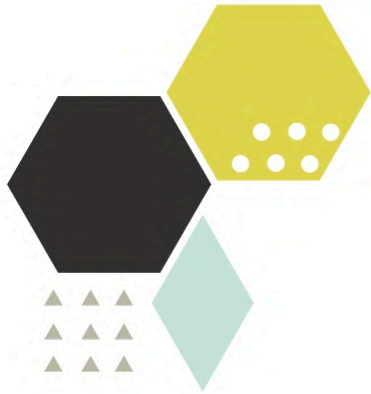
Este juego, ideal para jugarlo en verano o en alguna piscina climatizada cubierta, consiste en reunirse varios amigos en la piscina, sentados cada uno en un flotador redondo y la finalidad es tirar al otro sin caerte tú. ¡Gana el último en caer al agua!

¿Qué necesitamos?

- Piscina al aire libre o cubierta.
- Bañador y toalla.
- Flotadores circulares tipo "donut"
- 4 jugadores como mínimo (cuantos más mejor, porque cuanto más se llene la piscina, más fácil será tirar a los demás)

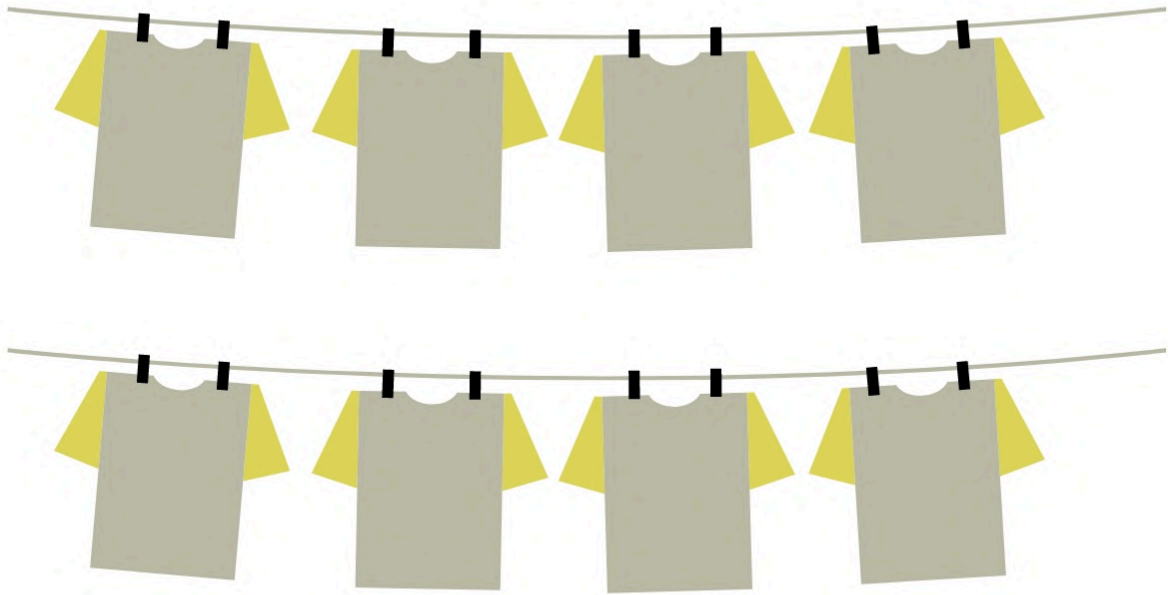
¿Cómo se juega?

- Subid todos los participantes a cada uno de vuestros flotadores.
- Poned un tiempo máximo y comienza el juego con un ¡YA! para que todos empecéis a la vez.
- Intenta tirar a todos los demás jugadores, e intenta resistir
- Juega de forma individual, por grupos, o uno contra otro.
- ¡Gana el que se quede subido en el flotador, o el último en caerse!



semana 34





CAMISETAS CON LEJÍA

MANUALIDADES EN FAMILIA

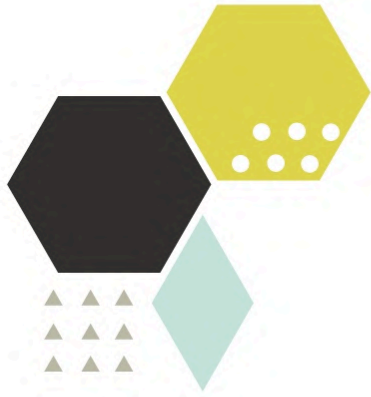
Si los niños son muy pequeños es mejor no realizar esta actividad, y con el resto, siempre proteger la cara y boca con mascarillas y las manos con guantes. No uses nunca una lejía demasiado fuerte que pueda causar cualquier daño.

¿Qué necesitamos?

- Una camiseta de color, que esté vieja.
- Un barreño o contenedor.
- Una botella de lejía.
- Agua.
- Gomas elásticas finas o pinzas de tender.
- Mascarilla, guantes y delantal o protector para la ropa.

¿Cómo se hace?

- Enrollar tu camiseta todo lo posible, sobre sí misma, con diferentes nudos según la zona. Usa pinzas o gomas para sujetarlo.
- Pon en el barreño agua y un poco de lejía.
- Déjalo reposar un buen rato dentro del barreño, sácalo media hora después y deja que se seque un poco.
- Aclara con suficiente agua.
- También puedes optar por no enrollar la camiseta, y hacer la técnica poniendo una silueta de un dibujo que te guste, en el centro de la camiseta, y pulveriza con agua y lejía todo el alrededor. ¡verás que original queda!



semana 35





FIDEOS CHINOS

JUEGOS CASEROS

Este juego, además de para divertirse sirve para desarrollar y mejorar la motricidad de los niños, al tener que coger fideos con palillos, ¡ a mucha velocidad para poder ganar el juego!

Esta opción de juego es totalmente DIY, que puedes hacer gastando muy poco dinero y sin que tenga dificultad alguna.

Pueden jugar todos los miembros de la familia, de cualquier edad, si bien lo único que habrá que adaptar son los palillos ya que algunos pueden ser difíciles de usar para los más pequeños.

¿Qué necesitamos?

- Un bol grande para el centro.
- Platos pequeños para cada uno de los jugadores.
- Palillos chinos (podéis comprar algunos adaptados para niños que tienen forma de pinza)
- Cuerda plástica como la de la foto (que sea bien larga).

¿Cómo se hace?

- Corta la cuerda plástica como si fueran "spaguettis" pero de diferentes longitudes.
- Mete todos los fideos chinos en el bol grande y remuévelos y mezclalos todo lo que puedas.
- Cada participante elige su plato y los palillos que más le gusten o le sea más fácil usar.
- Se puede jugar con tiempo, (en 2 minutos gana quién más fideos coja) y por turnos (gana quién, al final de la partida, tenga los más largos).



semana 36





SESIÓN DE FOTOS EN FAMILIA

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Esta actividad puede resultar rara, pero a veces nos cuesta hacernos foto en familia. Contrata a un profesional si quieres que las fotos sean bonitas, es un recuerdo maravilloso para toda la vida, o por el contrario pide a algún amigo o familiar que te eche una mano en sacar alguna instantánea bonita.

¿Qué necesitamos?

- Una cámara de fotos o un buen teléfono móvil.
- Un lugar donde hacer la sesión de fotos.

¿Cómo se hace?

- Junta a todos los miembros de la familia que quisieras que salieran en vuestras fotos.
- Puedes crear un Photocall o una escena divertida para ser inmortalizada (lanzarse bolas en la nieve, una guerra de agua con globos o pistolas, por ejemplo).
- Pide a alguien que te haga estas fotos.
- Si nadie puede hacer estas fotos, usa el temporizador de la cámara y haz unas cuantas fotos para el recuerdo.

Te va a encantar recordar este día en cualquier otro momento, ya verás.



semana 37





Semana 37

Escritura de cartas.

Recuerda la ilusión que te hacía recibir una carta en el buzón de tu casa, y transmite esa sensación a tus hijos.

Hay numerosos estudios neurocientíficos que advierten del peligro de escribir únicamente utilizando dispositivos electrónicos, algo que puede afectar al desarrollo del cerebro. Esto es más grave todavía en el caso de los niños que están aprendiendo a leer.

Entre los beneficios de escribir a mano podemos encontrar los siguientes:

- Activa más regiones de nuestro cerebro que cuando tecleamos en el ordenador o pulsamos la pantalla de tu móvil
- Se estimulan nuestra área visual, nuestras habilidades motoras y nuestras habilidades cognitivas.
- Mejora la ortografía.
- Sirve para expresar emociones.
- Fomenta la organización de ideas
- Potencia el aprendizaje y el desarrollo del niño
- Estimula habilidades en la infancia como la memoria, la atención y concentración o la organización.
- Aumenta la creatividad, el espíritu crítico y la autoestima.
- Ayuda a fomentar la lectura y el hábito de leer.

- Aumenta la creatividad, el espíritu crítico y la autoestima.
- Ayuda a fomentar la lectura y el hábito de leer.
- Ayuda a desarrollar la motricidad fina de los niños.
- Ayuda a que el niño desarrolle sus capacidades en otras actividades como jugar, dibujar o colorear.

Si a todos estos beneficios le añadimos el de la emoción que produce enviar estas cartas y la alegría de recibir las ¿qué duda cabe de que es una de las mejores actividades a realizar por pequeños y mayores?





ESCRITURA DE CARTAS

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Con la era digital, se nos ha olvidado en qué consistía eso de escribir cartas y qué se sentía al recibir una en nuestro buzón. Es importante que de vez en cuando, retomemos esta antigua costumbre que tantas alegrías ha dado a lo largo del tiempo. Es ideal para niños que comienzan a escribir, pero puede adaptarse a cualquier edad. Incluso los más pequeños, pueden hacer unos garabatos, y los adultos pueden enviar esta carta a algún familiar. Seguro que le emociona recibir algo así del más pequeño de la casa.

¿Qué necesitamos?

- Papel, boli, lápices, sobres y sellos.

¿Cómo se hace?

- Escribe un texto en un folio, dirigido a un familiar o amigo que te apetezca (o a varios).
- Mételo en el sobre, escribe su dirección, un sello y ¡envía la carta!
- Puedes meter en el sobre recuerdos que te apetezcan como por ejemplo fotos, dibujos, una flor seca o cualquier cosa que quieras que esa persona especial reciba.

Cuenta al final de tu carta que te encantaría recibir una respuesta por el mismo método.



semana 38





ONLY ADULTS

ACTIVIDADES EN PAREJA

Debería haber mucha más de estas actividades en este libro, pero se puede usar esta como comodín en otras que no queráis hacer o queráis sustituir.

Búscalas a los peques un plan alternativo, que duerman con los abuelos, los primos o algunos amigos, (puedes turnarte con otros padres), y a provechar para tener una cita de novios con tu pareja (si la tienes), sino... ¡disfruta del día con quién te de la gana!

¿Qué necesitamos?

- Poder tener un momento de soledad sin pequeños, sólo para adultos.

¿Cómo se hace?

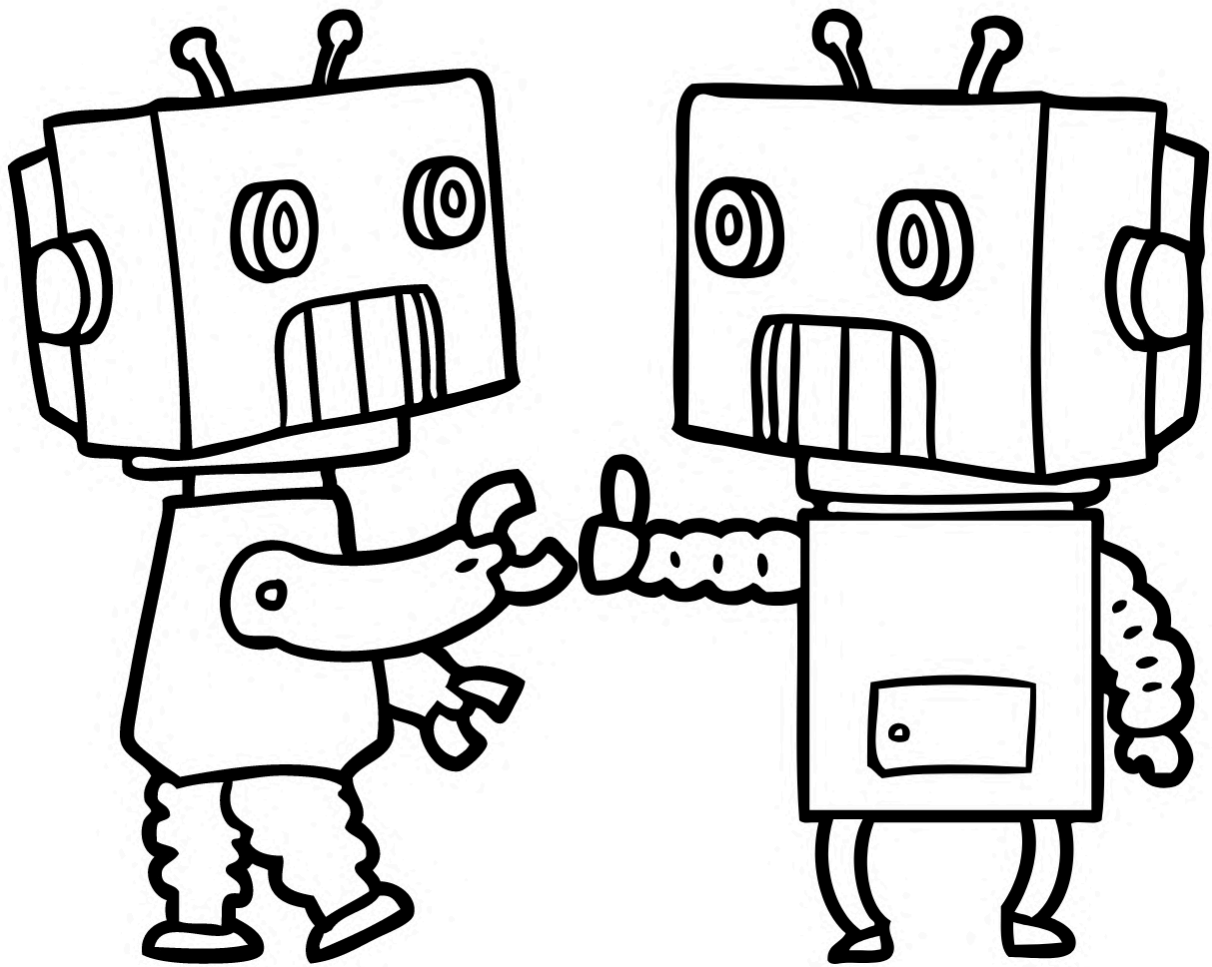
- No hace falta explicar como se hace. Tenéis vía libre.

A disfrutar!!



semana 39





ROBOT RECICLADO

MANUALIDADES EN FAMILIA

Durante toda esta semana, recicla toda clase de objetos como cartones, cajas de zapatos, tubos de papel higiénico o de cocina, tapas de plástico de botellas, latas, cuerdas, cables, o lo que se te ocurra que pueda servir para crear un robot reciclado.

Puede ser tan grande como tu quieras, y puedes pintarlo o forrarlo con papel y colocarle todos los accesorios que te gusten. Si lo haces bien, puede ser un robot que dure un largo periodo de tiempo y con el que podrás jugar muchas de veces.

¿Qué necesitamos?

- Cajas de cartón de diferentes tamaños.
- Tubos de cartón del papel higiénico o la cocina.
- Tapas, botes, botellas, latas, etc.
- Pegamento, tijeras, celo, cuerdas, etc.
- Pinturas de colores y rotuladores.
- Pegatinas.

¿Cómo se hace?

- Monta el cuerpo y la cabeza del robot con las cajas de cartón.
- Fabrica sus extremidades con los tubos de cartón.
- Usa accesorios para sus ojos, antenas, y botones.
- Utiliza los colores para dibujar sobre él y personalizarlo.

¡Échale imaginación!



semana 40





crea arte

LIBREMENTE

SOBRE LA ACTIVIDAD

Es muy importante fomentar la creatividad desde los primeros años de vida y durante toda la vida, siempre de forma libre y sin dirigir.

Esta semana, de eso se trata, de crear libremente, lo que quieras.



¿QUÉ PODEMOS CREAR?

**Pintar un cuadro sobre lienzo.
Crear una canción con sonidos hechos con materiales caseros.
Pon música y baila como quieras.
Compra arcilla o cerámica y crea figuras, píntalas después si quieres.**

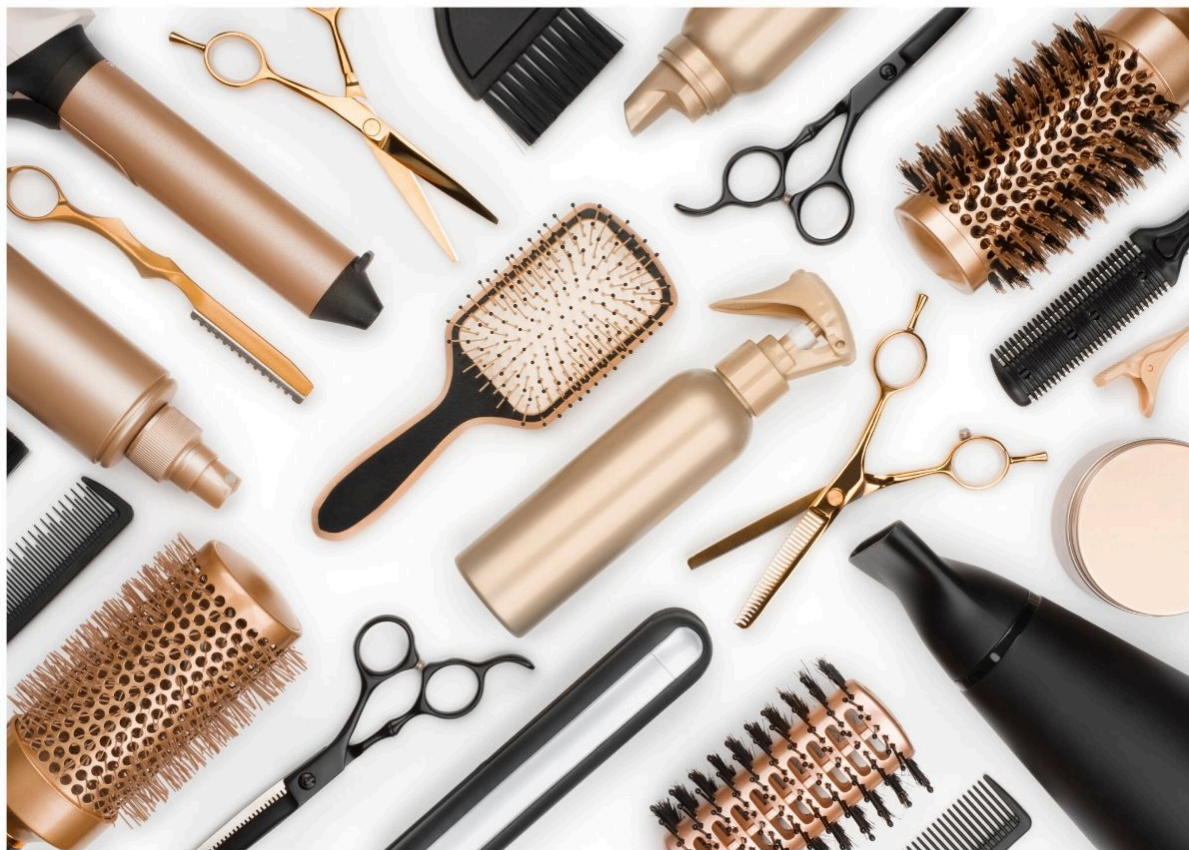
Escribe una poesía.

Todo importa en el arte,
menos el asunto.
Oscar Wilde



semana 41





PEQUEÑOS ESTILISTAS

ACTIVIDAD EN FAMILIA

Esta semana los pequeños de la casa son los protagonistas. Van a hacer de peluqueros con toda la libertad del mundo...

Esto quiere decir que los adultos tienen que dejarse peinar, que les coloquen pinzas, gomas, horquillas, diademas, pelucas o lo que se les ocurra a los pequeños estilistas. Propongo que salgais a la calle así, pero si tenéis una reunión importante del trabajo y os parece raro ir con peluca, por lo menos ¡pasad la tarde en casa con esos pelos y haceros una foto!

¿Qué necesitamos?

- Peines y cepillos.
- Gomas, pinzas, horquillas, diademas, pañuelos, cintas, etc.

¿Cómo se hace?

- Muy sencillo, déjate peinar con la imaginación de los pequeños estilistas de la casa.
- Haz que los niños se sientan especiales, llevando el peinado que te hagan ¡durante todo el día! (si no quieres ir al trabajo así, por lo menos, elige un fin de semana).
- No es por nada, pero sería estupendo que se llevaran una propina cuando te hagan un bonito peinado.
- Si tenéis el pelo corto y no podéis poner demasiados accesorios, usad gomina, cera o laca... ¡pueden salir peinados geniales de ahí!

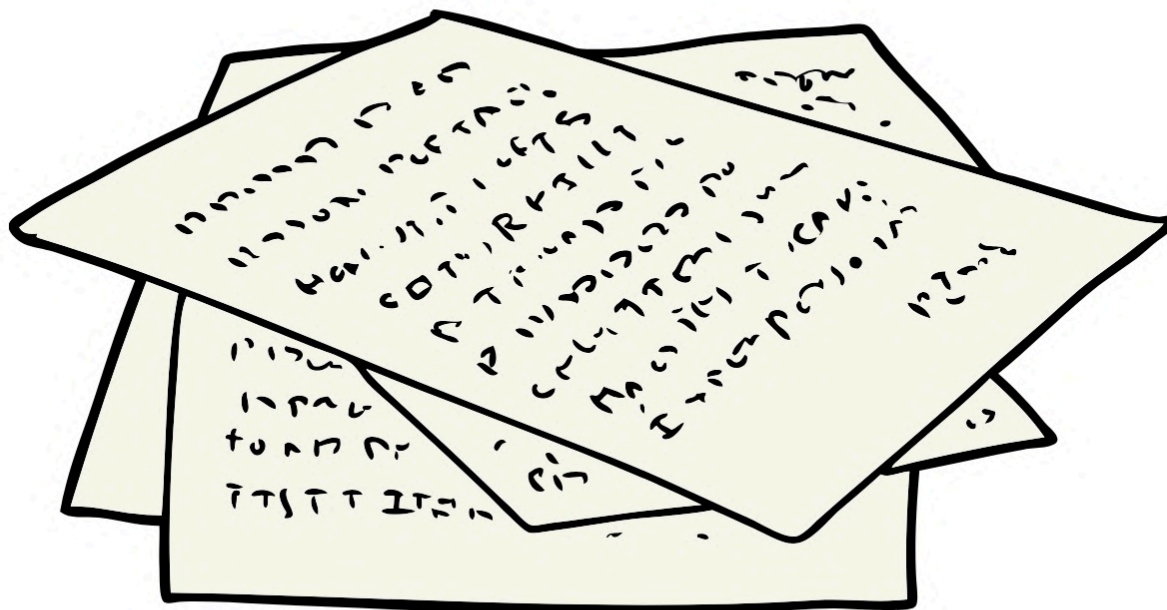
No olvides compartir tu foto, esta sección puede ser muy divertida para todos.

Recuerda;
#libro52semanasenfamilia



semana 42





CÓDIGO SECRETO

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Vamos a inventar un código secreto para hablar sin que nadie descubra lo que decimos.

Esta actividad es importante realizarla para futuras actividades en grupo.

Guarda el folio con el código de comunicación secreto ¡es muy importante!

¿Qué necesitamos?

- Un folio.
- Un rotulador, bolígrafo o lápiz.

¿Cómo se hace?

- Escribe el abecedario en un folio, en letras mayúsculas y separadas entre sí. (puedes imprimir la guía que te ponemos en la página siguiente)
- Puedes escribirla de forma vertical de arriba a abajo.
- Inventa un dibujo, forma o símbolo para cada letra y dibújala a su lado. Recuerda hacerlo sencillo para que sea fácil recordarlo y no pierdas demasiado tiempo al dibujarlo a la hora de jugar.
- Práctica algunas palabras con ese abecedario, será importante que seas rápido para los próximos juegos.

¡Échale imaginación!

A

J

R

B

K

S

C

L

T

D

M

U

E

N

V

F

Ñ

W

G

O

X

H

P

Y

I

Q

Z



semana 43



ESTA SEMANA NO
HAY PLANES...
OS TOCA PENSARLO
A TODOS VOSOTROS.
¿QUÉ SE OS
OCURRE HACER?



semana 44





CUIDANDO EL MEDIO AMBIENTE

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Es importante que entre todos se cuide el medio ambiente y la cantidad de residuos que tiramos diariamente.

Podemos ayudar activamente a eliminar los productos tóxicos y contaminantes de nuestro planeta, haciendo algo tan fácil como salir a recoger residuos que la gente deja en los parques, playas o montañas.

Hay asociaciones que las organizan pero, también podéis organizar una batida con el resto de la familia, amigos o compañeros de clase.

¿Qué necesitamos?

- Organizar una zona de búsqueda y limpieza.
- Familiares, amigos o compañeros de colegio.
- Bolsas de basura.
- Reciclar toda la basura que hemos encontrado, si se puede.

Puedes hacer esta actividad varias veces a lo largo del año, o una por estación, así, aunque vivas lejos de la playa por ejemplo, si vas en verano, puedes también colaborar a limpiarla cuando estés de vacaciones.



semana 45



EN INVIERNO TAMBIÉN SE JUEGA

INVIERNO EN FAMILIA

En invierno es más habitual que el tiempo no acompañe para hacer actividades al aire libre, por lo que los niños suelen pasar más tiempo en casa o en lugares cerrados. A pesar de que puede hacerse alguna salida o excursión si no llueve o nieva, la mayoría de actividades son para hacer en casa.

Os dejamos una lista de 25 juegos para inspiraros durante los días de más frío.

Algunos de estos juegos más complejos están explicados en otras semanas de este mismo libro.

Si te apetece compartir tus imágenes recuerda usar el siguiente hashtag :
#libro52semanasenfamilia

Juegos de invierno

25 IDEAS PARA JUGAR

- *Hacer chocolate caliente.*
- *Guerra de bolas de nieve.*
- *Recoger y colorear piñas.*
- *Esquiar.*
- *Montar en trineo.*
- *Leer cuentos junto a una hoguera.*
- *Pintar.*
- *Hacer muñecos de nieve.*
- *Escribir la lista de regalos de Navidad.*
- *Acampada en casa con sacos.*
- *Grabar vídeos divertidos en familia.*
- *Búsqueda del tesoro en casa.*
- *Patinar sobre hielo.*
- *Hacer muñecos de nieve.*
- *Paseo muy abrigados.*
- *Cine y palomitas en casa.*
- *Juegos de mesa.*
- *Karaoke y baile en familia.*
- *Mímica.*
- *Figuras de papel maché.*
- *Envolver regalos con papeles reciclados.*
- *Collage con revistas.*
- *Pinta caras.*
- *Fotografía de invierno por la ciudad.*



semana 46





ESCRIBE UN CUENTO

ACTIVIDAD EN FAMILIA

Escribid un cuento o un pequeño relato cada miembro de la familia, y leedlo en algún momento del fin del semana en el que estéis todos. Si además de diseñar el relato, elaboráis un cuento con ilustraciones o fotografías, el recuerdo puede ser maravilloso.

Esta actividad es la que más tendremos que adaptar a la edad de los pequeños de la familia pues en ocasiones todavía no sabrán escribir, pero podemos ayudarles, respetando sus ideas y lo que quieran poner (aunque no tenga sentido)

¿Qué necesitamos?

- Folios.
- Bolígrafos y lápices de colores.
- Material de encuadernación.

¿Cómo se hace?

- Cada miembro con edad de poder escribir, relatará un cuento bien simplemente en folio, o encuadernado como un cuento. Es temática y formato libre.
- Añade, fotografías, dibujos ¡o haz un cómic!
- Si los niños son muy pequeños, podéis hacer el cuento todos juntos, con pequeños dibujos y palabras. Ellos pueden hacer los dibujos o pintarlos y decir que quieren que ponga en el cuento, y los adultos, os limitaréis a poner lo que les guste, sin intervenir, ni juzgar ni valorar.

No olvides compartir tu foto, esta sección puede ser muy divertida para todos.

Recuerda;
#libro52semanasenfamilia



semana 47





Semana 47

Planes para disfrutar de tu ciudad.

No es necesario inventar grandes planes para disfrutar de una tarde en familia. Tan solo, visitar algunos lugares icónicos de vuestras ciudades o de los alrededores de donde residáis habitualmente.

A continuación te sugerimos 10 ideas. Dentro de esas pautas generales puedes coger papel y boli y anotar qué puedes ver en tu ciudad en relación a esas ideas, y elegir la que más te gusta.

La actividad propuesta para esta semana, puede repartirse en varias semanas para ver varios lugares y así, ampliar los planes por más tiempo.



10 ideas para hacer en tu ciudad

El teatro
Parque natural
La bolera
Un museo
Un concierto
Pic nic al aire libre
Patinaje sobre hielo
Parque natural de
aventuras
Refugio de
animales
Edificios
emblemáticos de la
ciudad



semana 48





SOMBRAS CHINESCAS

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Otra forma muy divertida de contar cuentos es hacerlo con unos muñecos y una linterna y crear una historia mediante sombras chinescas. Cuando ellos no saben leer esta es una buena forma de hacer que participen en contar la historia, y así pueden desarrollar su imaginación al máximo.

¿Qué necesitamos?

- Imprimibles de diferentes formas y personajes.
- Palos finos de madera.
- Pegamento o celo.
- Una linterna (si no tenemos, podemos usar la del móvil)

¿Cómo se hace?

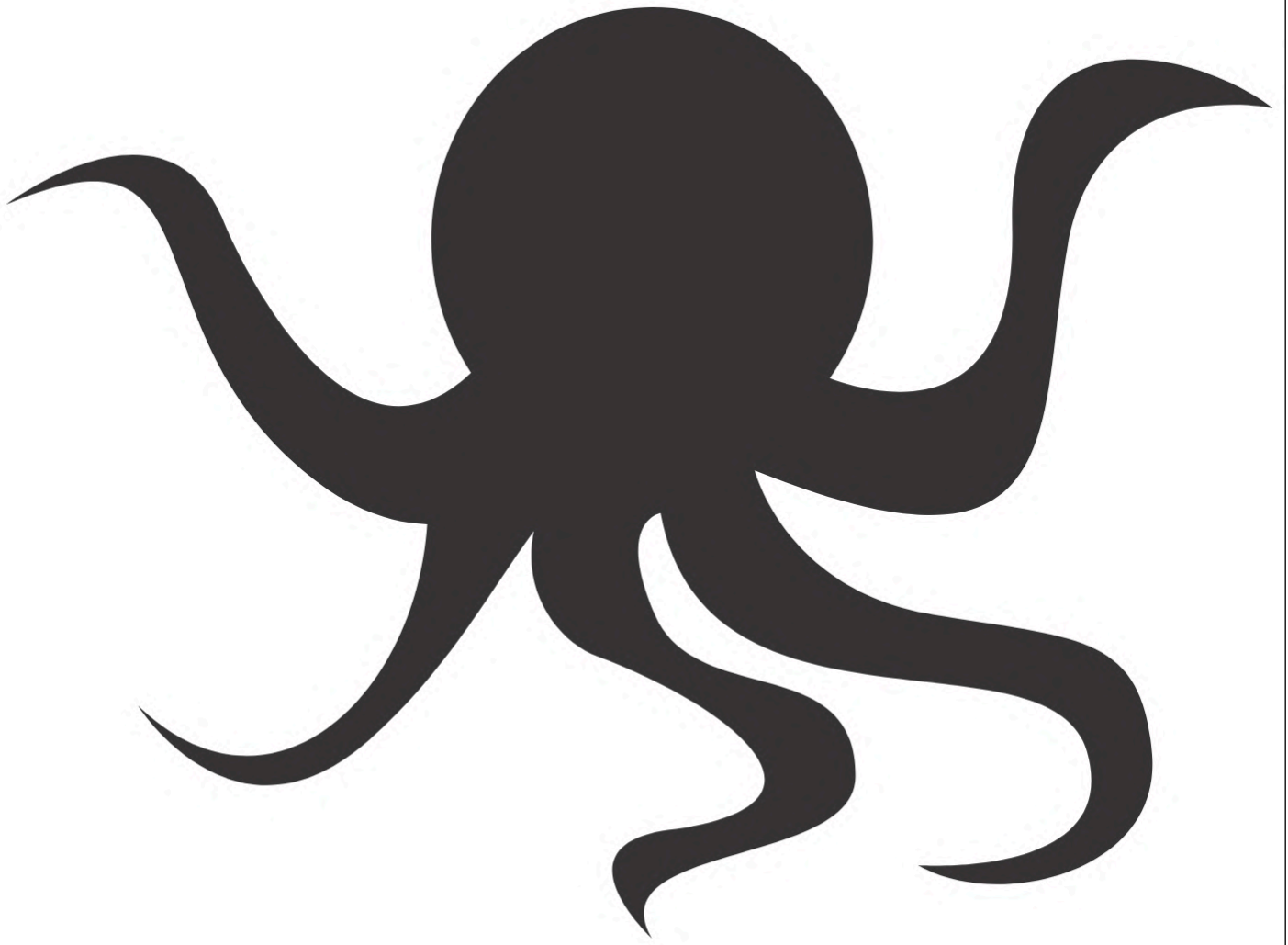
- Imprime los personajes que necesites para tu propia historia. Puedes buscarlos en internet o imprimir alguno de los que hay en este libro.
- Recórtalos por los bordes e incluso por el interior si lo requieren, con un cúter.
- Colócale por detrás, un palo, pegado con pegamento o celo.
- Coge la luz de la linterna que tengas a mano y enfoca hacia una pared de la habitación.
- Asoma las figuras por la zona iluminada, cerca de la linterna, y las sombras aparecerán en la pared.
- Inventa una historia divertida ¡y a disfrutar!

Instrucciones para hacer sombras con siluetas.

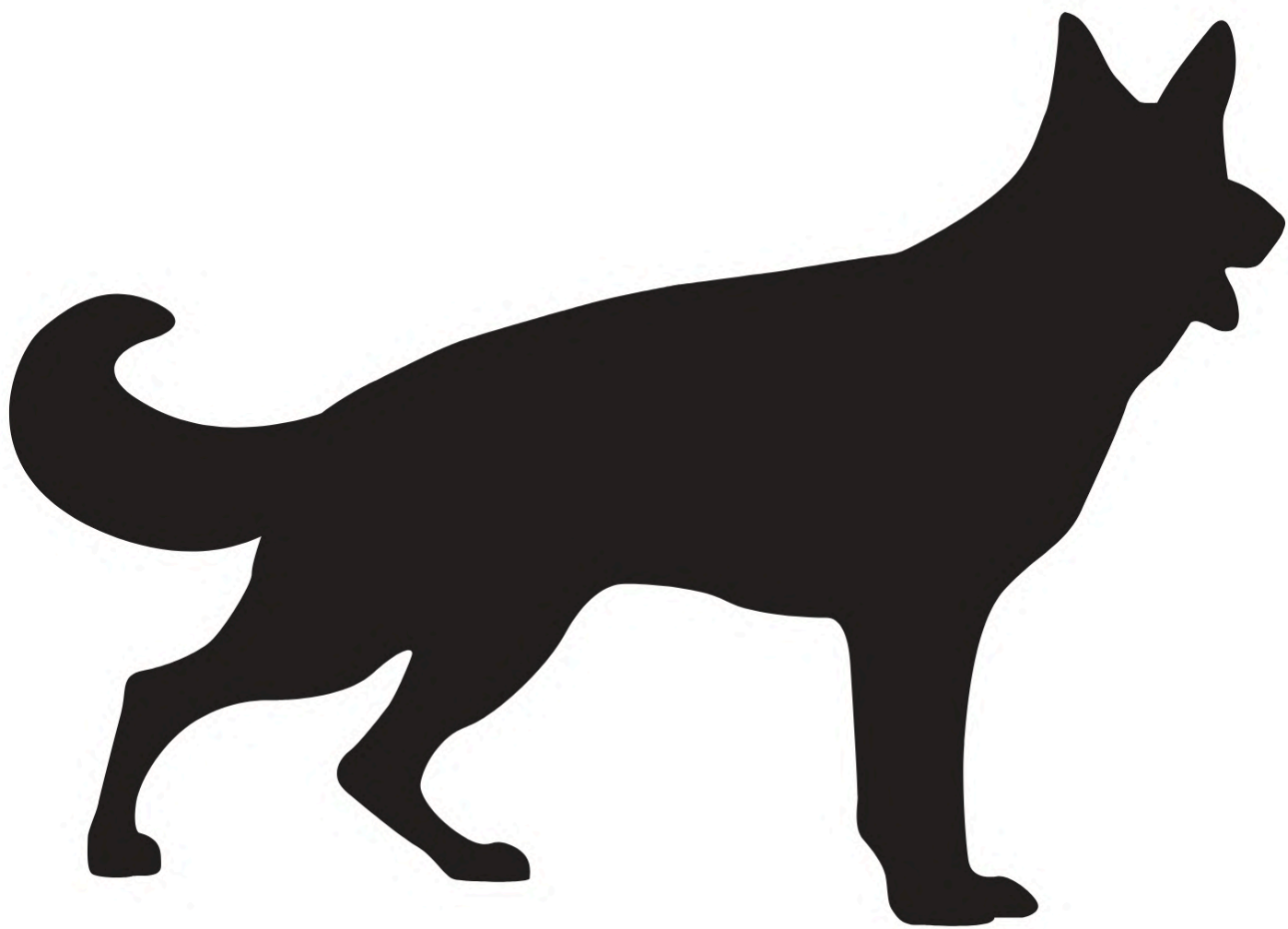
- Imprime los dibujos que te dejo a continuación o crea tú unos nuevos, siempre que sea una silueta sencilla.
- Es recomendable que la impresión la realices en una cartulina para que no se doble.
- Recorta la silueta y colócale un palo pegado por detrás.
- Sigue el mismo procedimiento de iluminación que con las sombras chinescas normales.
- Con las siluetas ¡va a parecer un teatro!

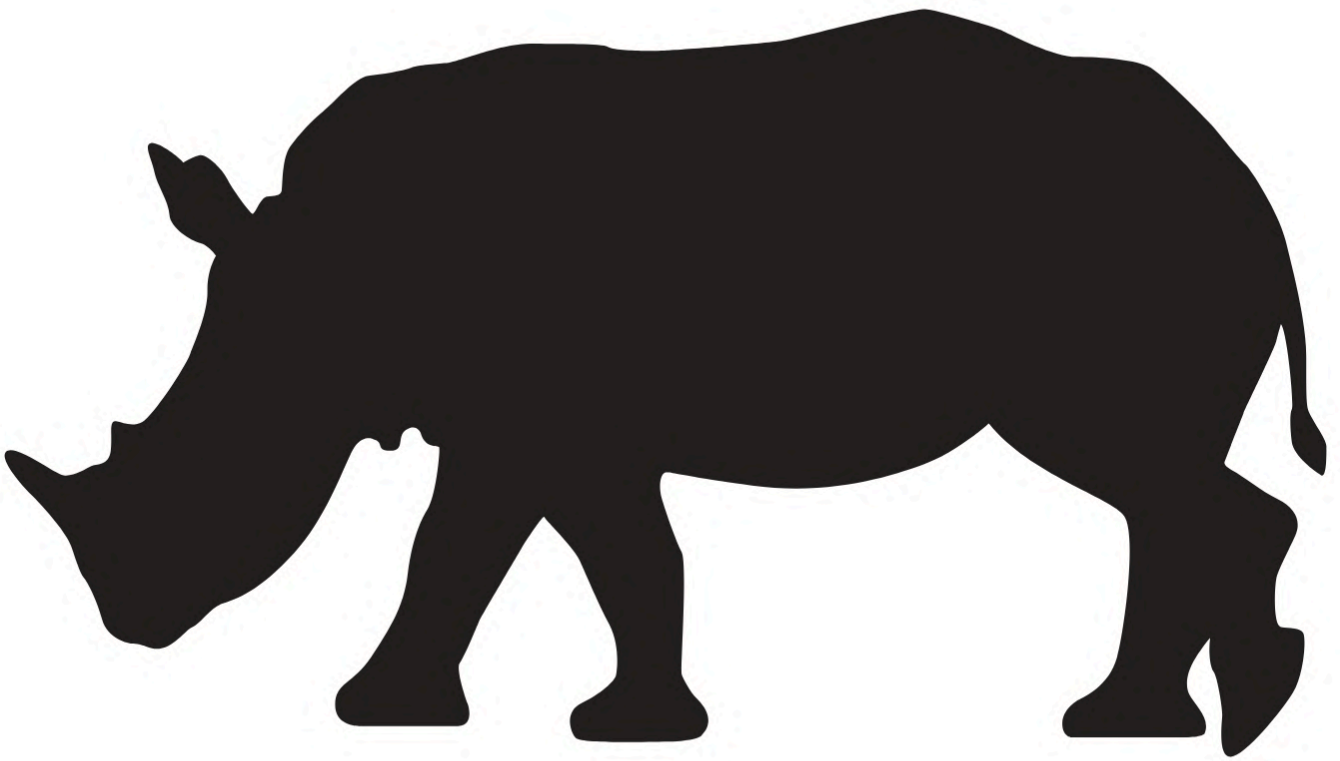


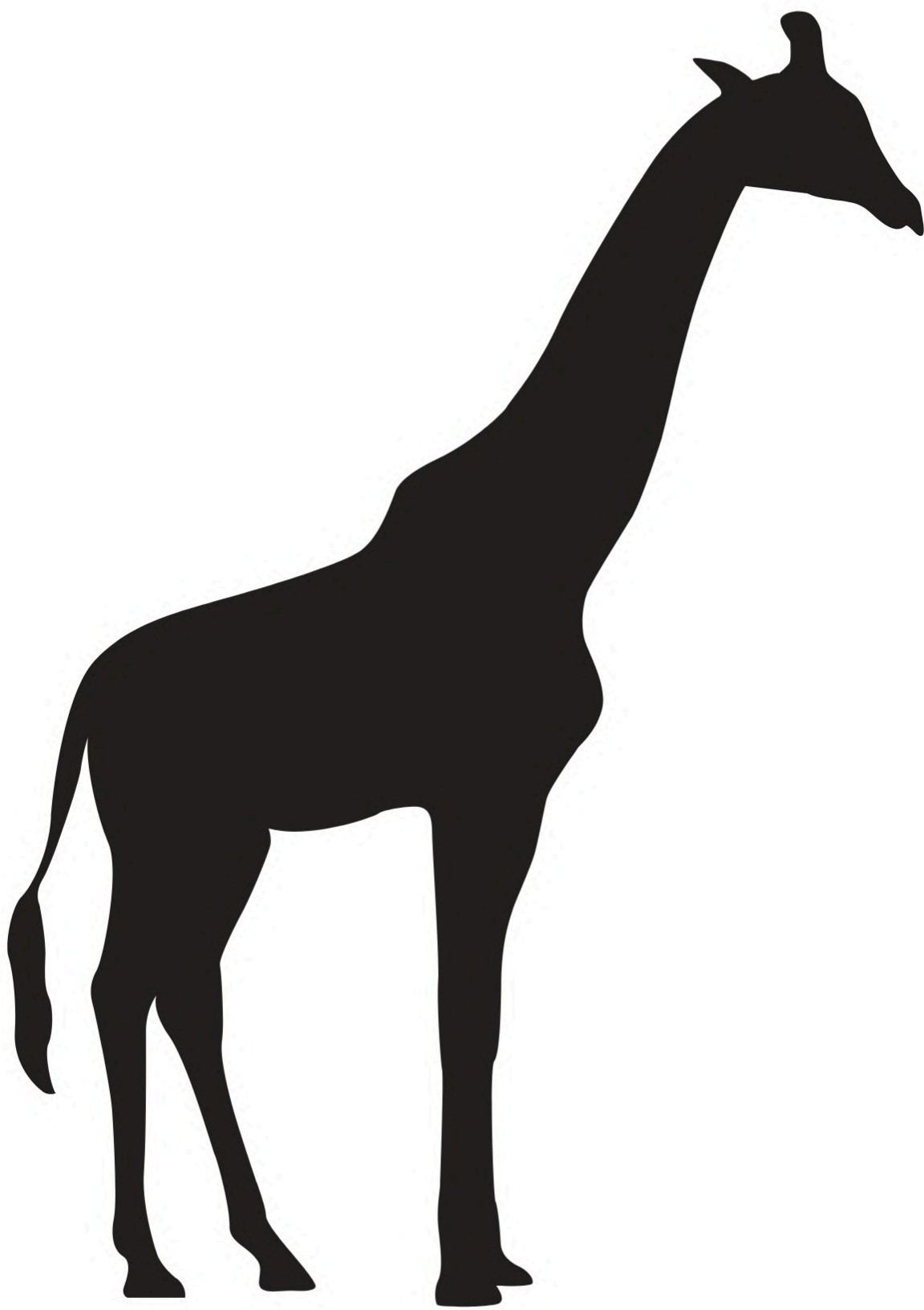


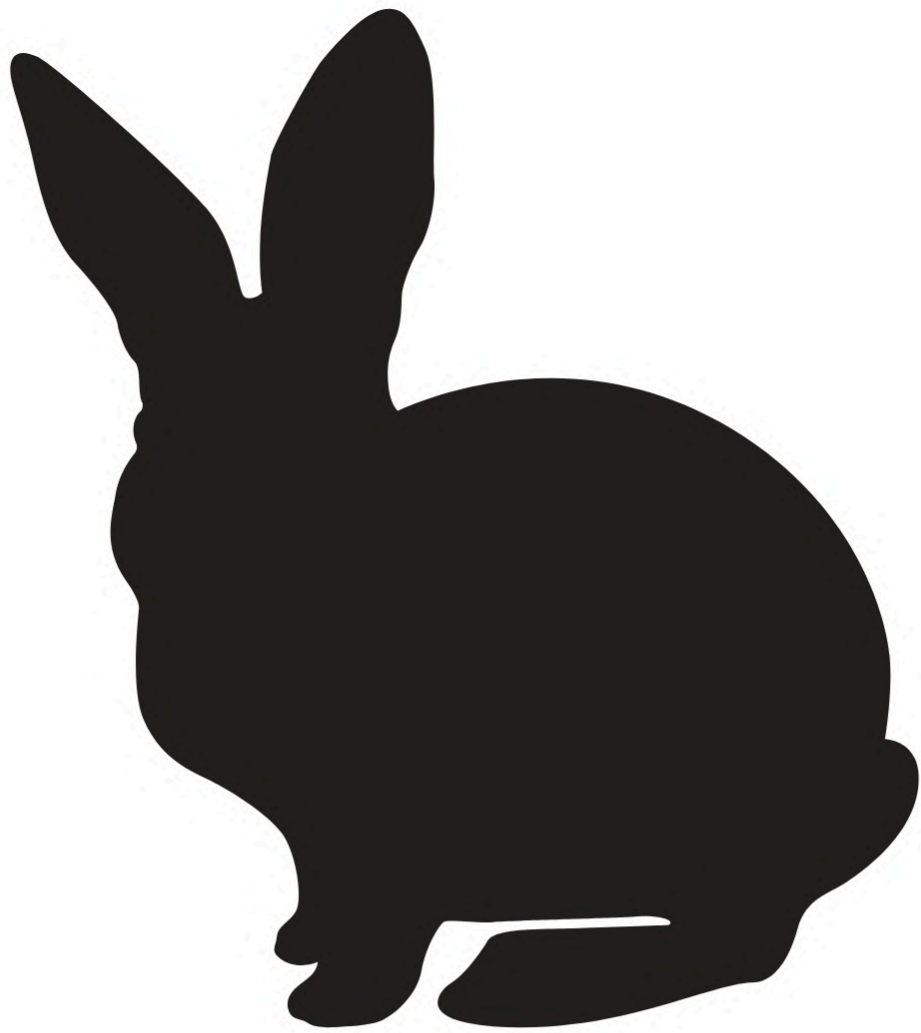


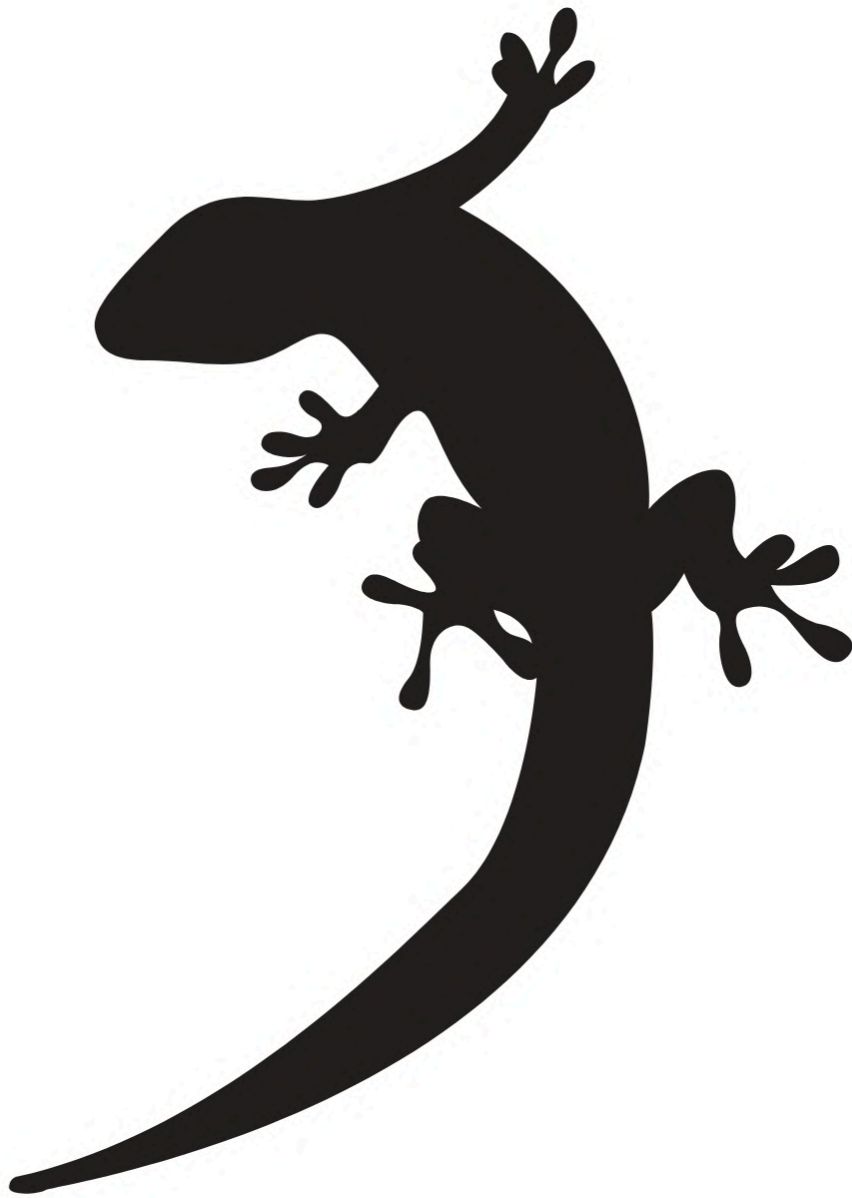


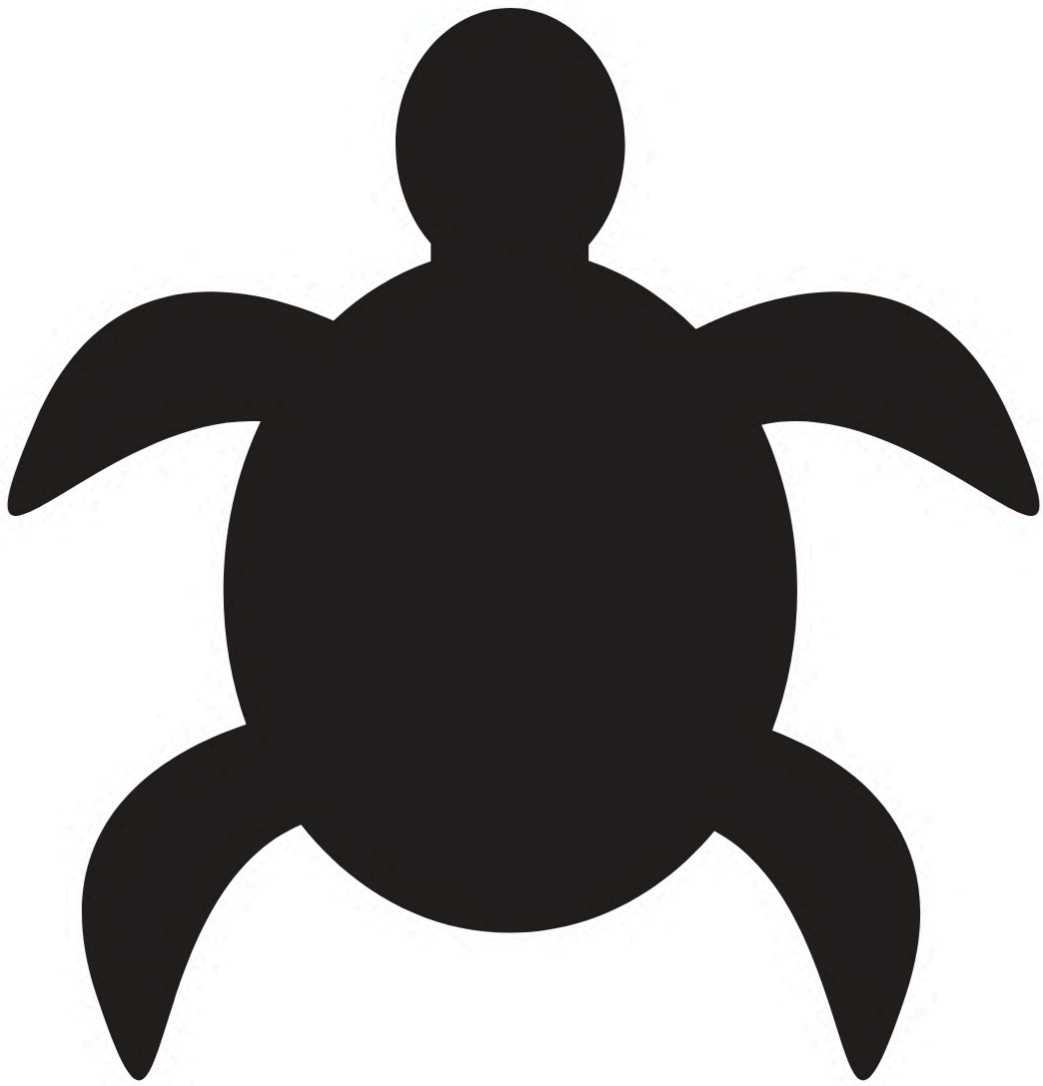




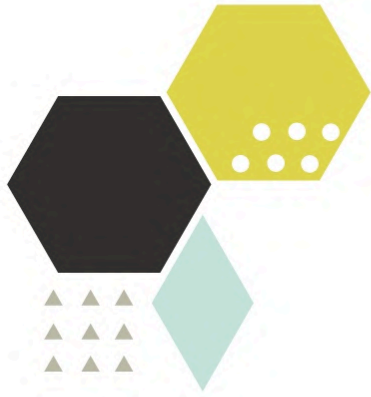












semana 49





Semana 49

Regalos Navideños DIY

Si te hace ilusión recibir un regalo cualquiera, imagina uno que han hecho especialmente para ti.

Si crees que no hay nada más emocionante recibir regalos de las personas que quieres, es que no has recibido regalos HECHOS A MANO por las personas que quieres.

Recibir cualquier detalle en el que alguien ha invertido su esfuerzo, su ilusión, sus ganas, y su amor es el regalo más hermoso que alguien puede recibir.

Casi se puede asegurar, que si sólo hay algo mejor que eso, es hacerlo tú mismo, regalarlo y ver la cara de sorpresa y emoción de la persona a quién se lo das.

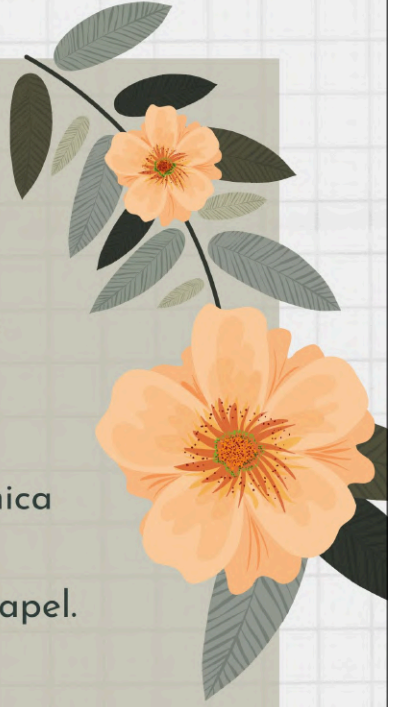
Proponemos esta semana que planeéis algún regalo para hacer a mano para el resto de miembros de la familia, y comencéis a prepararlo para entregarlo en Navidad.

Os dejo una lista de inspiración por si no se os ocurre nada, pero intenta usar tu imaginación y saldrán cosas maravillosas.



Ideas DIY para regalar

- Libro de recuerdos familiares
- Carta manuscrita.
- Llavero o colgante con cerámica hecho a mano.
- Regalar una flor hecha con papel.
- Hacer un pastel casero.
- Entregar un talonario de abrazos
- Regala una postal llena de palabras bonitas.
- Dar muchos mimos.
- Regalar una cesta con alimentos favoritos y un libro.
- Esconded un día los móviles, y disfrutad de la compañía.
- Caja de madera con mensajes bonitos en su interior.
- Hacer pulseras con hilo de colores.
- Bordar un cojín con un mensaje de amor.





semana 50





FIESTA DE PIJAMAS

ACTIVIDADES CON AMIGOS

Quizás esta propuesta sea la más loca de todas.

Todos sabemos lo que es una fiesta de pijamas, lo que supone y lo que se puede hacer en ellas.

Lo loco del plan de esta semana es ¡que todos los miembros de la familia organizaran su fiesta de pijamas!

Hay que buscar en la agenda el hueco para no coincidir todos en la casa, pero ¡no hay excusas! mamá también invitará a sus amigas (pudiendo el resto ir a dormir a casa de los abuelos, para dejar a mami y sus amigas...¡ una noche divertidísima!)

¿Qué necesitamos?

- Repartir los días en que queremos hacer nuestra fiesta de pijamas.
- Invita a tus mejores amigas y amigos (el número dependerá de las camas que tengas)
- Prepara una noche divertida con peli y palomitas, concurso de disfraces, hacer pizza casera, ¡lo que se os ocurra!

¿Cómo se hace?

- ¿Acaso necesita explicación?
- Límitate a disfrutar.



semana 51





MALABARES CON GLOBOS Y ARROZ

ACTIVIDADES EN FAMILIA

¿Cuántas veces tus hijos e hijas han alucinado con los malabares que hacen en los circos o en los semáforos de alguna ciudad?

Con tan solo globos de diferentes colores, y arroz crudo podemos hacer pelotas de malabares para jugar toda la familia y ejercitar la coordinación y la atención.

¿Qué necesitamos?

- Globos de colores.
- Un paquete de arroz.
- Unas tijeras.

¿Cómo se hace?

- Cogemos un globo y le cortamos la boquilla.
- Metemos arroz en su interior.
- Cortamos otro globo sin la boquilla y lo ponemos desde donde tiene el hueco el que ya estaba puesto, hacia el otro lado, de modo que tapemos todos los huecos posibles para que no se escape el arroz.
- Podemos poner varias capas de globos e incluso hacer algún corte con dibujo en uno de ellos y se verán los colores de debajo, lo que lo hará más divertido.
- Hay que hacer tres como mínimo para practicar los malabares, pero puedes hacer tantos como quieras.

¡Que te diviertas!



semana 52





Semana 52

Llega la última semana del año, y ya está al caer la Navidad.

Con la llegada de las vacaciones navideñas los niños pasan más tiempo en casa y es más probable que necesitemos ideas para inspirarnos, y llevar a cabo actividades de todo tipo (manualidades, cocina, excursiones, etc).

Te propongo 15 ideas que puedes desarrollar como más te guste, aunque indicaremos como realizar alguna de ellas por si necesitas ayuda.

Alguna de estas actividades tiene relación con actividades realizadas anteriormente, como por ejemplo la actividad de decoración de las bolas del árbol, la receta de las galletas de Navidad o la fabricación de postales. Si aún no has colocado las bolas de Navidad, deberías hacerlo, y ¡enviar las postales que decorasteis hace unas semanas!

Después de esta última semana, este libro no se acaba y te proponemos una actividad para el último día del año... ¡espero que te guste!

Disfruta de esta semana con la familia, tanto si celebras la Navidad, como si no.



Juegos de Navidad

15 IDEAS PARA JUGAR

- *Cantar villancicos.*
- *Jugar a las cartas en familia.*
- *Hacer un video en familia para felicitar la navidad, y enviarlo.*
- *Envolver regalos con papel de periódico y lazos de colores.*
- *Contar cuentos tirados sobre una alfombra.*
- *Colocar bolas caseras en el árbol.*
- *Reunión con amigos para comer galletas de Navidad.*
- *Mandar postales navideñas por correo.*
- *Pintar dibujos de Navidad.*
- *Juegos de mesa en familia.*
- *Decoración de piñas secas.*
- *Hacer videollamadas a familiares que viven lejos.*
- *Pasear por un mercadillo navideño.*
- *Dormir la siesta con mantas en el salón.*
- *Peli, sofá y manta.*



EL UNICO DEBER ES EL DEBER DE DIVERTIRSE TERRIBLEMENTE

OSCAR WILD



Índice de contenido



- 1** Portada
- 2** Introducción
- 3-6** Semana 1: Cofre de los deseos.
- 7-9** Semana 2: Dominó reciclado.
- 10-13** Semana 3: Juegos tradicionales.

- 14-17** Semana 4: Reto fotográfico.
- 18-19** Semana 5: Búsqueda del tesoro.
- 20-22** Semana 6: Máscaras carnaval.
- 23-26** Semana 7: Batidos saludables.
- 27-29** Semana 8: Bolsa sensorial.

- 30-31** Semana 9: Caja de recuerdos.
- 32-33** Semana 10: Acampada en casa.
- 34-35** Semana 11: Diario de aventura.
- 36-39** Semana 12: Palabras felices.
- 40-42** Semana 13: Todos a la calle.

- 43-44** Semana 14: Pizza casera.
- 45-48** Semana 15: Turismo en familia.
- 49-50** Semana 16: Familias solidarias.
- 51-52** Semana 17: Taller de masajes.
- 53-54** Semana 18: Maleta viajera.

- 55-56** Semana 19: Experimentos.
- 57-59** Semana 20: Todos a la montaña.
- 60-62** Semana 21: Juego de pistas.
- 63-64** Semana 22: Eres un collage.
- 65-66** Semana 23: La moda más loca.

- 67-68** Semana 24: Tres en raya.
- 69-71** Semana 25: Mountain deco.
- 72-73** Semana 26: Tarro de las ideas.
- 74-75** Semana 27: Paseo silencioso.
- 76-77** Semana 28: Taller de moda.

- 78-80** Semana 29: Galletas saludables.
- 81-83** Semana 30: Scrable gigante.
- 84-85** Semana 31: Merienda y amigos.
- 86-88** Semana 32: Juegos de verano.
- 89-90** Semana 33: Flotadores de choque.

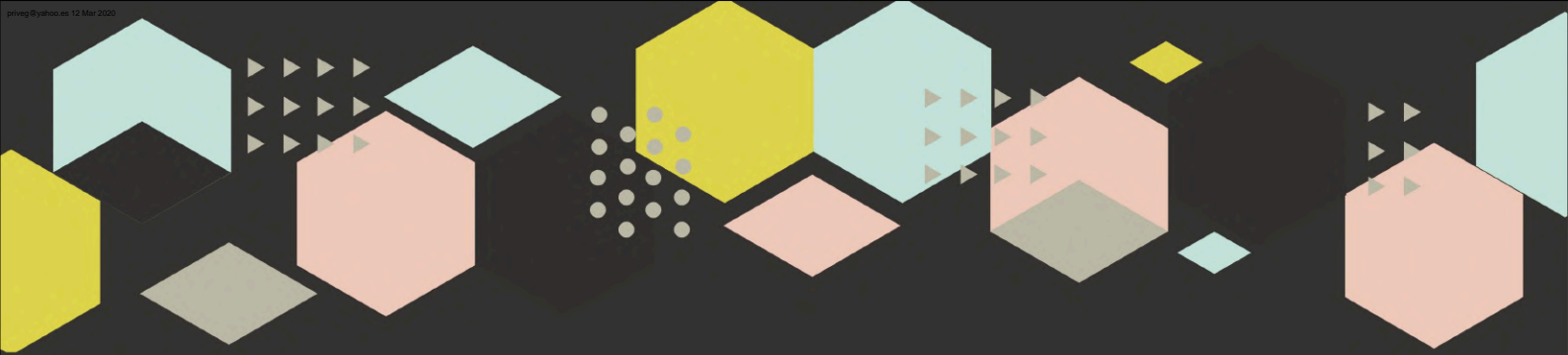
- 91-92** Semana 34: Deco camisetas.
- 93-94** Semana 35: Fideos chinos.
- 95-96** Semana 36: Fotos en familia.
- 97-99** Semana 37: Escritura de cartas
- 100-101** Semana 38: Only adults.

- 102-103** Semana 39: Robot reciclado.
- 104-105** Semana 40: Crea arte.
- 106-107** Semana 41: Pequeños estilistas.
- 108-110** Semana 42: Código secreto.
- 111-112** Semana 43: Imaginación al poder.

- 113-114** Semana 44: Cuidar la tierra.
- 115-117** Semana 45: Juegos de invierno.
- 118-119** Semana 46: Escribe un cuento.
- 120-122** Semana 47: Planes en la ciudad,
- 126-136** Semana 48: Sombras chinescas.

- 137-139** Semana 49: Regalos DIY.
- 140-141** Semana 50: Fiesta de pijamas.
- 142-143** Semana 51: Malabares.
- 144-147** Semana 52: Juegos de Navidad.





*Deseo, de corazón, que hayas
vivido un año de diversión
en familia.*

*Gracias por confiar en este libro
para ocupar una parte del tiempo
de vuestras vidas.*

Luz R.

