

Actividades descargables

Tarjetas recortables: Actividades para desconectar

Di adiós al aburrimiento antes de que haga acto de presencia. Estas tarjetas recortables contienen sugerencias de actividades para desconectar que harán las delicias de toda la familia. En este set encontrarás desafíos individuales, recomendaciones por edades e ideas divertidas en las que todos podréis participar sin utilizar la tecnología.



Incluye:

- 18 tarjetas para toda la familia
- 18 tarjetas para niños menores de 7 años
- 18 tarjetas para niños de entre 7 y 9 años
- 18 tarjetas para niños de entre 9 y 12 años
- 18 tarjetas para adolescentes
- 27 tarjetas en blanco para añadir vuestras propias ideas

Necesitarás:

- Una caja o un tarro de cristal vacío
- Unas tijeras

Cómo utilizar estas tarjetas

1. Elige la categoría de tarjetas que mejor se adapte a tu familia en función de las recomendaciones de edad.
2. Recorta el grupo de actividades que desees usar y añade tus propias ideas utilizando las tarjetas en blanco.
3. Introduce las tarjetas en una caja o un tarro de cristal vacío.
4. Si ya habéis tenido suficiente dosis de tecnología durante ese día, os habéis quedado sin ideas o alguno de tus hijos pronuncia las palabras «Me aburro...», es el momento perfecto para recurrir al tarro.
5. Seleccionad una de las tarjetas del set. La mayoría de las actividades se pueden realizar de forma individual o en compañía de toda la familia. ¡Vosotros decidís cuántos vais a participar!



Toda la familia

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

Toda la familia



Haced la cena juntos



Toda la familia



Organizad un concurso de talentos familiar



Toda la familia



Tened un día en el que solo podáis decir "sí" (¡dentro de lo razonable!)



Toda la familia



Cread un tarro de agradecimientos familiar y añadid vuestras notas durante la semana



Toda la familia



Dedicad un día a la amabilidad en el que todos tengáis que tener un gesto amable con los demás



Toda la familia



Cread juntos una cápsula del tiempo



Toda la familia



Elegid uno de vuestros juegos de mesa favoritos y cambiad las reglas



Toda la familia



Dad un paseo en bicicleta



Toda la familia



Los adultos tendrán que enseñar a los más pequeños algún juego al que jugaran de niños



Toda la familia

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.



Toda la familia

Intercambiad habilidades: cada uno tendrá que enseñar a los demás algo que se le dé bien



Toda la familia

Celebrad un picnic dentro de casa o en la terraza



Toda la familia

Organizad un concurso de sabores con los ojos vendados usando lo que tengáis en la cocina



Toda la familia

Elaborad una lista de deseos familiar con las actividades que queráis hacer este año



Toda la familia

Dibujad vuestros respectivos retratos



Toda la familia

Diseñad una bandera familiar



Toda la familia

Organizad un concurso de aviones de papel: premiad el mejor diseño y el que más distancia haya recorrido



Toda la familia

Cread un libro de recuerdos familiar: podéis incluir vuestro recuerdo más divertido, el más tierno y muchos más



Toda la familia

Recread alguna foto antigua del álbum familiar



Niños menores de 7 años

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

**Menores
de 7 años**



Convertid vuestro
jardín en un
laboratorio de
pociones



**Menores
de 7 años**



Construid un
fuerte con
mantas



**Menores
de 7 años**



Organizad una
búsqueda del
tesoro



**Menores
de 7 años**



Celebrad una
fiesta de baile
con vuestras
canciones
favoritas



**Menores
de 7 años**



Preparad un
pícnic para
peluches



**Menores
de 7 años**



Fabricad vuestro
propio
instrumento
musical



**Menores
de 7 años**



Jugad a Simon
dice



**Menores
de 7 años**



Organizad una
minicarrera de
obstáculos



**Menores
de 7 años**



Practicad con los
adultos un baile
divertido que os
hayáis inventado



Niños menores de 7 años

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

Menores de 7 años



Jugad a adivinar el sonido con objetos que encontréis en casa



Menores de 7 años



Organizad una cacería de colores (por ejemplo, podéis buscar 5 objetos rojos, 10 objetos amarillos, etc.)



Menores de 7 años



Elaborad un collage usando recortes de revistas viejas



Menores de 7 años



Elegid un tema y cread un disfraz que encaje con él



Menores de 7 años



Jugad a imaginar que el suelo es lava



Menores de 7 años



Jugad a adivinar qué hay en la bolsa



Menores de 7 años



Pintad una colección de piedras y decorad vuestro barrio



Menores de 7 años



Diseñad vuestras propias coronas de papel y coronad a uno de los miembros de la familia como rey o reina de la casa durante una hora



Menores de 7 años



Dibujad caras en una fruta o una verdura



Niños de entre 7 y 9 años

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.



7-9

Jugad a “cabezas, cuerpos y piernas” (dibujad por turnos y doblad el papel al pasarlo)



7-9

Haced un dibujo utilizando únicamente cinta adhesiva o cinta washi



7-9

Aprended a realizar una nueva figura de origami



7-9

Jugad a las 20 preguntas



7-9

Diseñad un marco para fotos con cartón



7-9

Compartid con los adultos un nuevo baile, una palabra o una moda que hayáis aprendido hace poco



7-9

Elaborad un álbum de recortes familiar



7-9

Jugad a ¿Qué prefieres?



7-9

Cread vuestro propio adivino de papel



Niños de entre 7 y 9 años

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

7-9



Diseñad y
organizad una
búsqueda
del tesoro



7-9



Jugad a piedra,
papel o tijera,
pero con nuevas
opciones (por
ejemplo, mago,
unicornio y trol)



7-9



Intentad dibujar
a un miembro de
la familia boca
abajo



7-9



Inventaos una
historia juntos, y
que cada uno
añada una frase
por turnos



7-9



Construid un
hotel para
insectos



7-9



Dibujad el mapa
de una isla
imaginaria



7-9



Elaborad polos de
helado caseros



7-9



Inventaos
un nuevo
superhéroe
y describid sus
poderes



7-9



Escribid una
carta a una
persona especial
(no es necesario
que se la enviéis)



Niños de entre 10 y 12 años

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

10-12



Diseñad una
búsqueda del
tesoro



10-12



Convertíos en
observadores
de nubes



10-12



Elaborad una lista
de reproducción
para diferentes
estados de ánimo
usando solo lápiz
y papel



10-12



Organizad
una acampada
en el jardín
o en el salón



10-12



Probad un juego
de cartas nuevo



10-12



Aprended a
hacer malabares
usando
calcetines
enrollados



10-12



Escribid una
pequeña obra
de teatro
y representadla



10-12



Decorad
o transformad
una camiseta
vieja



10-12



Organizad una
noche de trivial
en familia
y redactad
vuestras propias
preguntas



Niños de entre 10 y 12 años

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

10-12



Planificad y disfrutad de una jornada familiar de desafíos



10-12



Organizad una visita guiada en familia a uno de vuestros lugares favoritos



10-12



Intercambiad habilidades: tú tendrás que enseñar a la familia una nueva habilidad, y a cambio ellos tendrán que hacer lo mismo contigo



10-12



Escribid una reseña imaginaria de un lugar que hayáis visitado hace poco



10-12



Inventaos un código secreto y escribid un mensaje con él



10-12



Diseñad un logo o un escudo familiar



10-12



Intentad resolver un cubo de Rubik



10-12



Diseñad un circuito para generar una reacción en cadena (podéis usar fichas de dominó, canicas o pirámides de cartas)



10-12



Grabad un pequeño pódcast o un programa de radio con vuestros propios accesorios



Adolescentes

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

Adolescentes



Reorganizad o redecorad vuestra habitación utilizando lo que ya tenéis



Adolescentes



Elaborad una receta desde cero



Adolescentes



Probad a llevar un diario libre



Adolescentes



Cread un circuito para hacer ejercicio



Adolescentes



Aprended a remendar o a coser alguna prenda



Adolescentes



Cread una minirevista para enseñarle algo a un adulto



Adolescentes



Inventad un nuevo deporte y explicadle al resto de la familia en qué consiste



Adolescentes



Invertid los papeles a la hora de la cena: elegid una receta y servídsela a los adultos



Adolescentes



Organizad una sesión de trivial sobre vuestra familia y encargaos de redactar las preguntas



Adolescentes

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

Adolescentes



Preparad una sesión de fotos familiar al aire libre



Adolescentes



Enseñad al resto de la familia a usar una aplicación que no conozcan



Adolescentes



Elaborad una receta nueva de otro país u otra cultura



Adolescentes



Inventaos un juego de cartas nuevo y probadlo juntos



Adolescentes



Organizad un desafío semanal para todos los miembros de la familia (como hacer 10 flexiones al día, dedicar 5 minutos a la lectura o tener un detalle con los demás)



Adolescentes



Escribidle una carta a vuestro yo del futuro, guardadla en un sobre y poneos de acuerdo para leerla dentro de un año



Adolescentes



Reciclad un objeto sencillo, como un par de vaqueros, un mueble antiguo o un bote



Adolescentes



Elaborad una lista de 10 cosas de las que estéis orgullosos y decoradla



Adolescentes

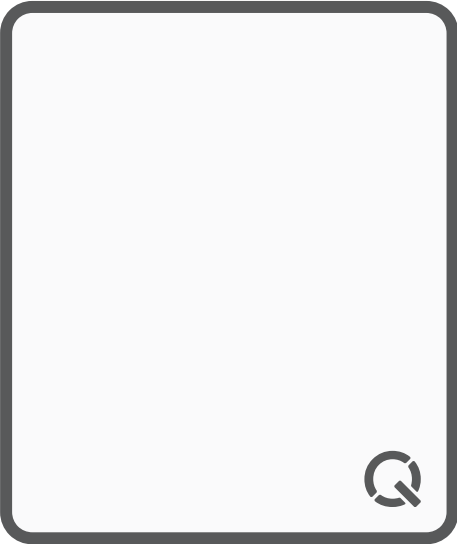
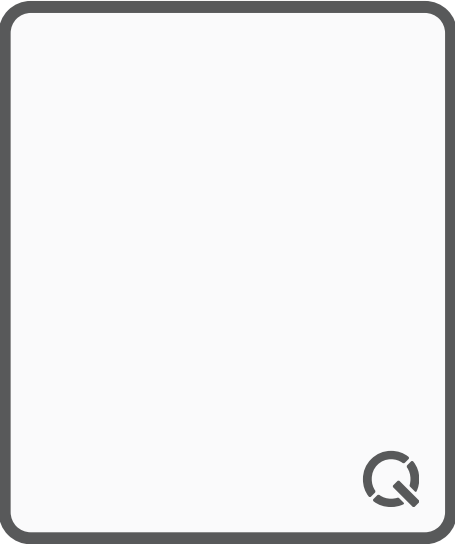
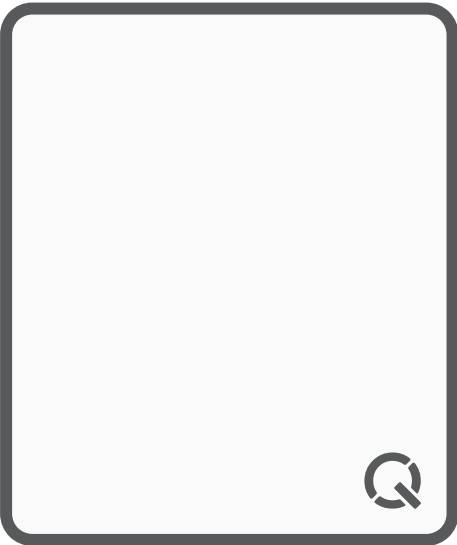
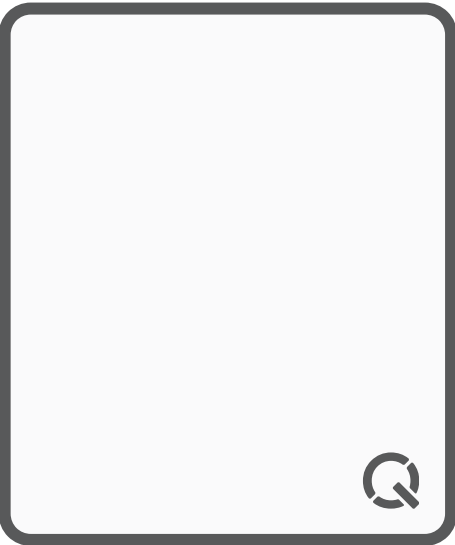
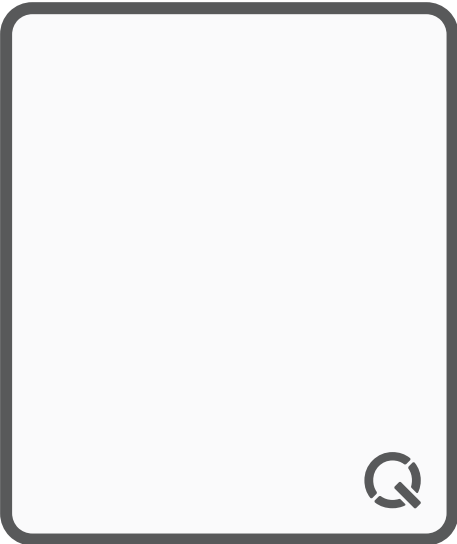
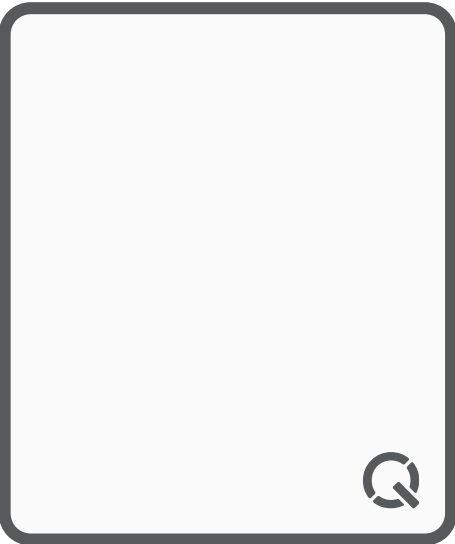
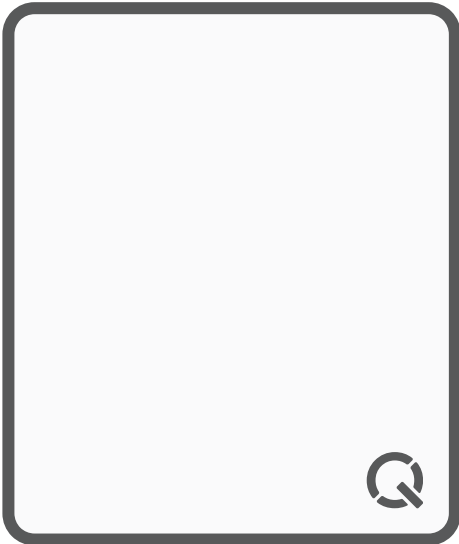


Cread un mapa de sueños sobre un objetivo que deseéis lograr este año



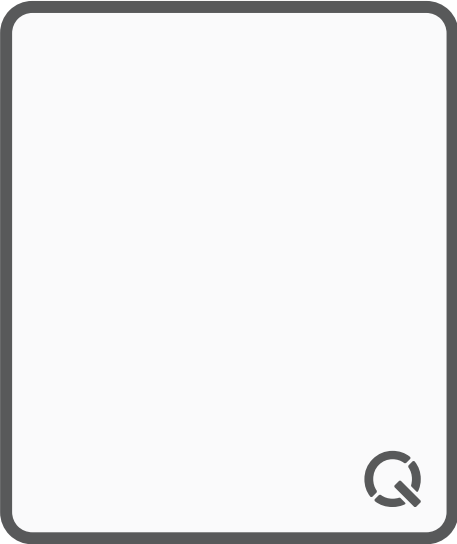
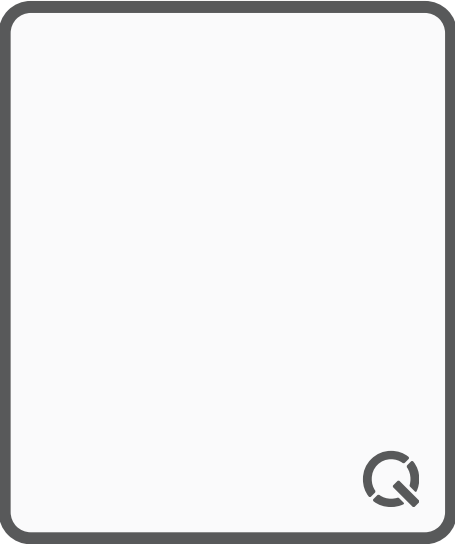
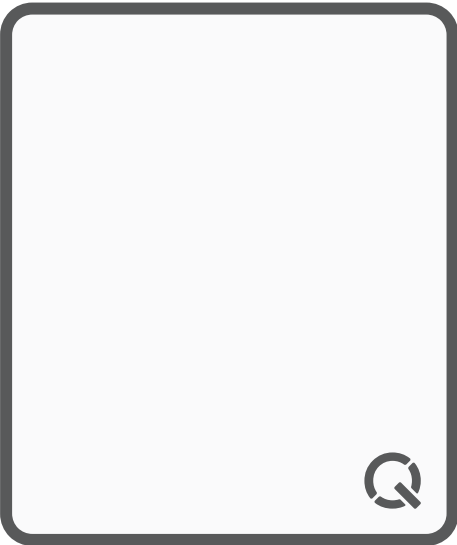
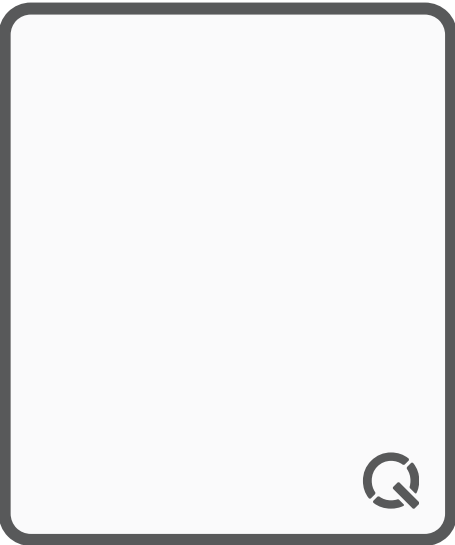
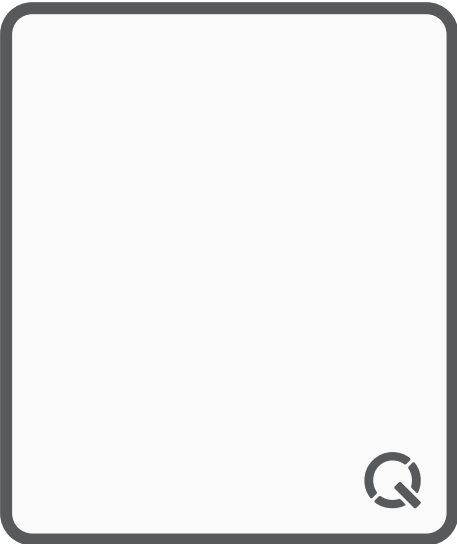
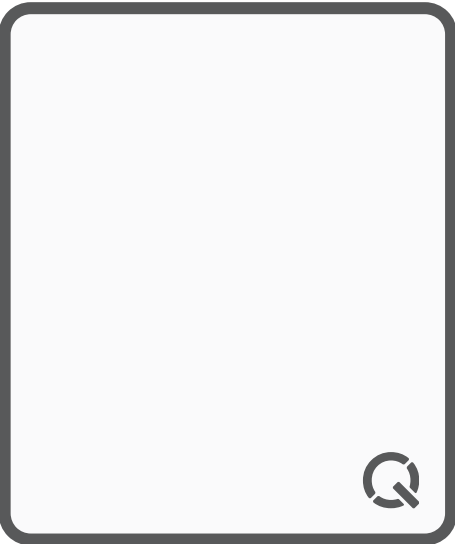
Tarjetas en blanco

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.



Tarjetas en blanco

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.



Tarjetas en blanco

Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.

