



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 deseas 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 pícnic 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 pociónes



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



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



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



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



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



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



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



10-12



Grabad un pequeño póodcast 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



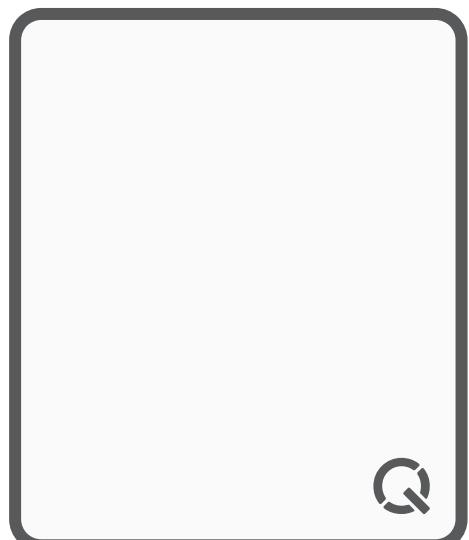
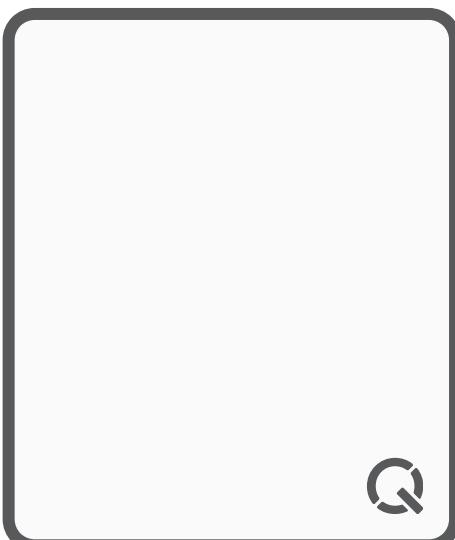
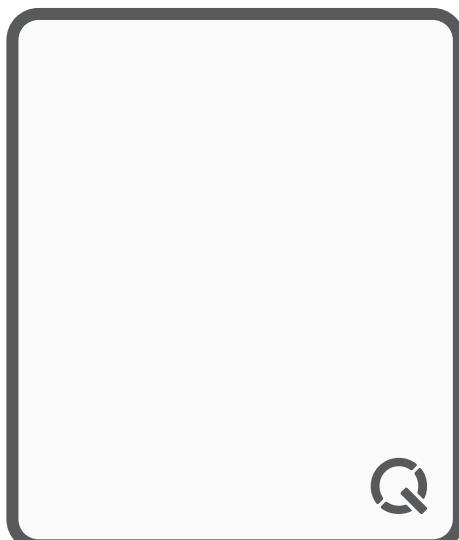
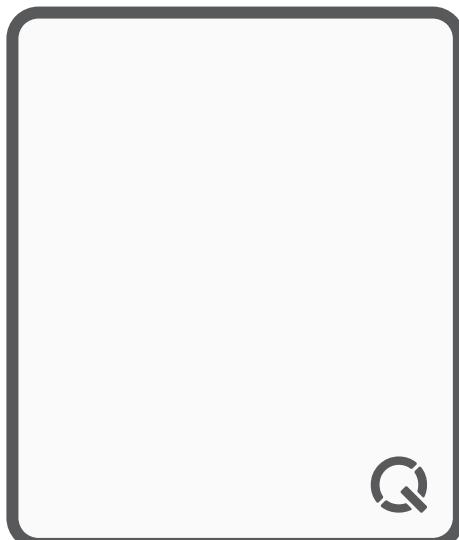
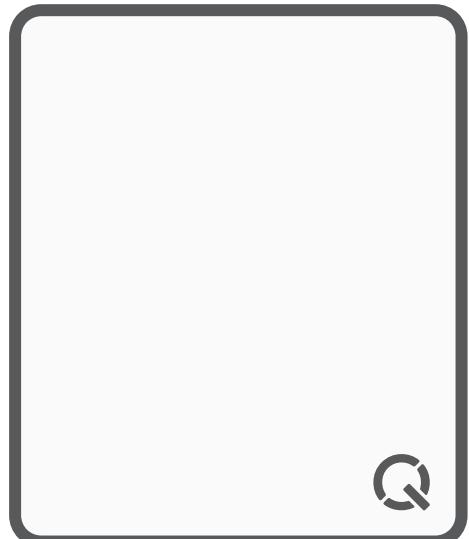
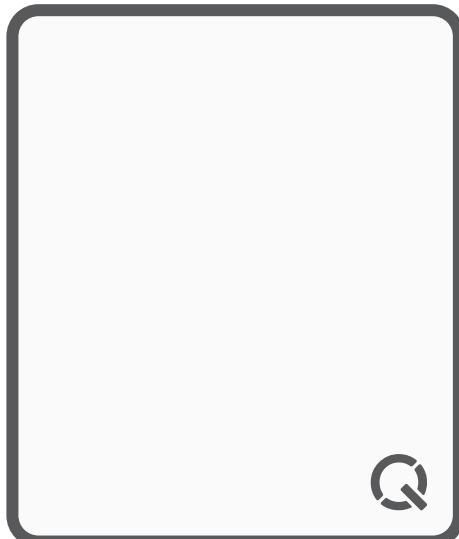
Cread un mapa de sueños sobre un objetivo que deseáis lograr este año



Tarjetas de actividades para desconectar

Tarjetas en blanco

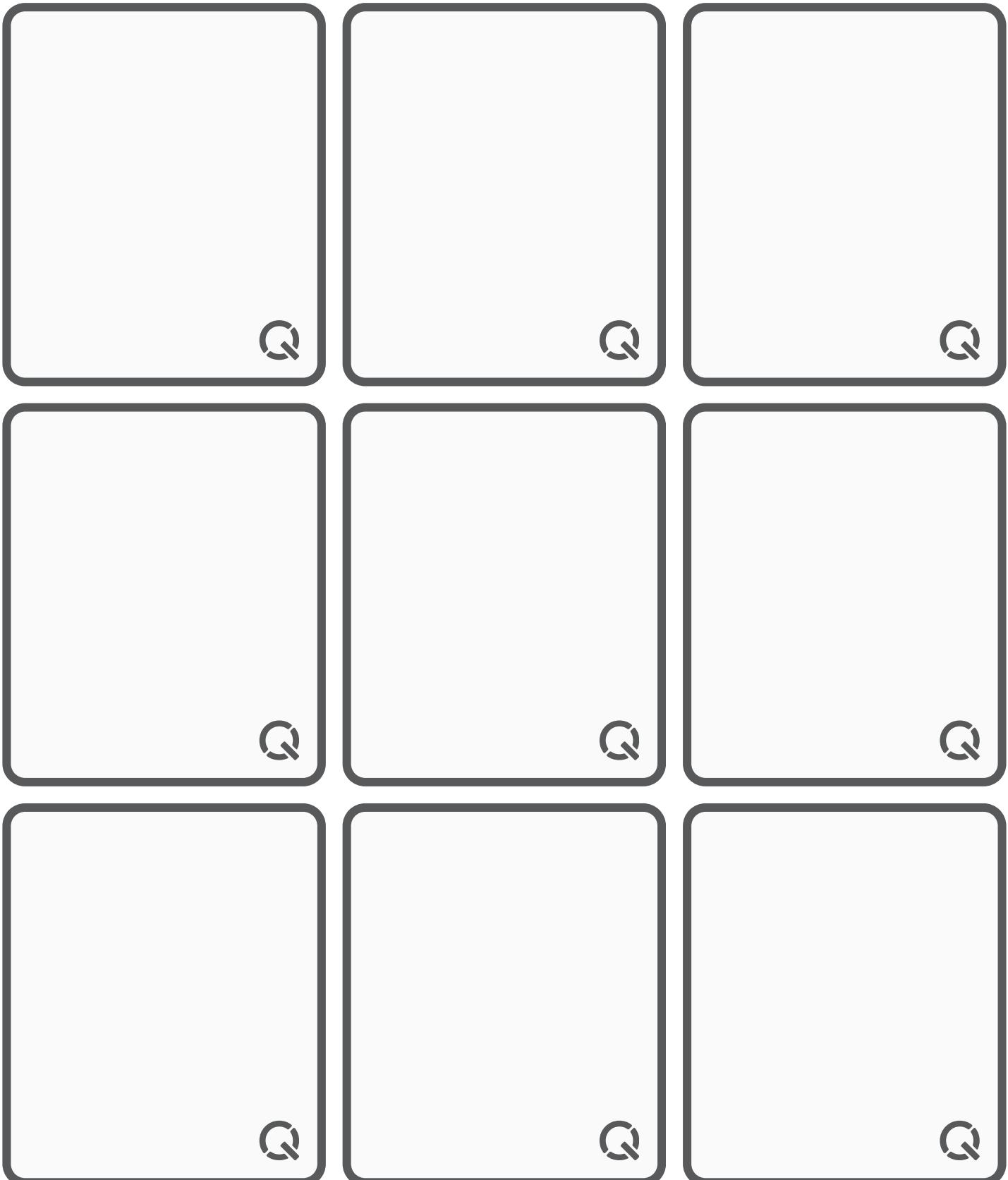
Imprime esta página y, a continuación, recorta cuidadosamente cada tarjeta para crear el set de sugerencias rápidas.



Tarjetas de actividades para desconectar

Tarjetas en blanco

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



Tarjetas de actividades para desconectar

Tarjetas en blanco

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

