

ACTIVIDADES SALUDABLES PARA NIÑOS

Activación conductual y alternativas positivas



Distracciones

Este tipo de actividades alejan la mente de tu hijo/a de los sentimientos negativos, aunque tal vez no le ayuden a sentirse mejor a largo plazo.

- Tener una noche de cine con familia
- Escuchar un audiolibro o pódcast
- Escuchar la música favorita de tu hijo/a
- Pasar tiempo con un animal
- Relajar los músculos (con yoga o un ejercicio de relajación)
- Tomar un baño o ducha
- Jugar un videojuego o leer un libro



Actividades Sociales

Estas actividades ayudan a tu hijo a sentirse conectado a otras personas, lo cual puede mejorar su salud mental y su fortaleza emocional.

- Tener una noche de juegos con familia
- Ser voluntarios juntos
- Hornear algo para un amigo
- Asistir a un evento o fiesta comunitaria
- Preparar y comer una comida juntos
- Llamar o escribir una carta a un amigo
- Pasar tiempo con un mentor o amigo
- Organizar una fiesta en su comunidad



Actividades Físicas

Estas actividades ayudan a moverse y mantenerse activos, lo cual puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo en general.

- Patear una pelota de fútbol juntos
- Ir a un parque nuevo
- Salir a caminar o andar en bicicleta
- Probar un video de baile en línea juntos
- Hacer yoga o estiramientos suaves
- Jugar a atrapar la pelota afuera
- Probar un nuevo sendero para caminar
- Jugar un deporte favorito con amigos



Actividades Creativas

Estas actividades utilizan la parte creativa del cerebro y pueden ayudarle a expresar sus emociones y estar más consciente del momento presente.

- Hornear y decorar galletas juntos
- Tener una noche de arte en familia
- Jugar a las charadas
- Dibujar afuera con tizas de acera
- Escuchar música y bailar juntos
- Jugar con PlayDoh/plastilina juntos
- Hacer un show de talentos en familia
- Construir con Legos o MagnaTiles

