

Actividades para pasar la cuarentena en casa para adolescentes sin pantallas

Lo acepto, es complejo, tienes ganas de salir... de ver a tus amigos... de hacer tus cosas... Pero recuerda, tu actitud es la que cuenta. Concéntrate en conocerte mejor, conocer nuevas formas de vivir y ver la vida. Es momento de unirnos en familia aunque hubiera diferencias; es momento de ayudarnos mutuamente. Piensa en las cosas que puedes hacer y no en las que no puedes hacer.

1. Prepara una receta. Te la puedes inventar, o pedir a tus padres. O llama a tus abuelos y/o amigos por teléfono para que te compartan sus recetas favoritas.
2. Dibuja, pinta, colorea.
3. Baña a tu perro y juega con él.
4. Piensa en algún amigo o familiar que piensas que está sintiéndose solo y llámale por teléfono.
5. Organiza un refugio con una sábana en la sala y léeles cuentos o historias a tus hermanos menores.
6. Escribe un diario. Incluye recortes de periódicos, imágenes de revistas.
7. Entrevista a los miembros de la casa sobre los retos diarios de pasar en casa y únelo a tu diario.
8. Escribe un diario de sueños. Es decir, si soñaste algo lo escribes ahí y decóralo.
9. Toma una siesta.
10. Toma un baño y mímate.
11. Organiza una sesión de ejercicios para la familia con tu música favorita.
12. Escribe la letra de tus canciones favoritas en tu diario.
13. Lee un libro.
14. Haz un inventario de víveres de la casa y clasifícalos.
15. Juega un juego de mesa, o crea uno.
16. Juega cartas.
17. Cuida de las plantas del jardín o si hubiera macetas interiores.
18. Si tuvieras balcón o terraza organiza un lugar para meditar y/o ver el cielo o las estrellas.
19. Anota ideas para emprendimientos pensando en un nuevo mundo.
20. Mira por la ventana e inventa las historias de las vidas de las pocas personas que circulan.
21. Organiza una carrera de obstáculos en la casa para tus hermanos.
22. Limpia y decora tu cuarto.
23. Aprende a tejer, bordar, o coser.
24. Aprende a cantar, o si tuvieras un instrumento en casa aprende a tocar por tu cuenta.
25. Empieza a ver, contar y clasificar e inventarte nombres para las aves que ves.
26. Organiza un almuerzo o cena especial con tus hermanos para tus padres.
27. Crea una historia corta.
28. Aprende a pararte de cabeza.
29. Aprende a escribir en mano escrita.
30. Llámales por teléfono a tus abuelos o a algún adulto mayor y entrevístales sobre su vida.
31. Pregúntales a tus padres sobre su adolescencia.
32. Sorprende a tus padres con una tarea de casa compleja.
33. Aprende a hacer malabares.
34. Haz origami con papel reciclado.
35. Haz una lista de los lugares que quieres visitar cuando se acabe la cuarentena.