

Trayendo las Lecciones al Hogar



Establecer resoluciones de año nuevo

Un nuevo año trae entusiasmo y energía renovada para hacer las cosas de manera diferente. A menudo pensamos en establecer objetivos o resoluciones para nosotros mismos, sin embargo, como padres y cuidadores, estamos ocupados cuidando a otros en nuestras familias. Intente establecer algunas resoluciones de Año Nuevo como familia. ¡Podrían ser divertidas, juguetonas y beneficiar a todos! Las siguientes son algunas ideas para considerar en 2020:

- 1. Desenchufe y conéctese entre sí:** Establezca un día a la semana cuando su familia no se conecte a ningún dispositivo (teléfonos, tabletas, sistemas de juegos, etc.). En cambio, pase el día disfrutando del tiempo al aire libre (senderismo, trineo, etc.), o si prefiere quedarse en el interior, tal vez jugando juegos de mesa/cartas. Pida otras ideas a los miembros de su familia.
- 2. Comer bien:** Tómese el tiempo para planificar las comidas familiares. Esto podría incluir la compra de comestibles y que sus hijos ayuden en la cocina. Guardar los alimentos, enjuagar frutas y verduras, leer recetas y poner la mesa son algunos ejemplos de cómo pueden ayudar y sentirse incluidos.
- 3. Ejercicio:** Las actividades familiares que le ayudan a moverse tienen muchos beneficios. Jugar afuera en la nieve o la arena (dependiendo de dónde viva), una fiesta de baile en el interior o simplemente salir a caminar o andar en bicicleta después de la cena son saludables y divertidos para todos.
- 4. Lea más:** ¡Un viaje a su biblioteca local es una excelente manera de hacer que su familia comience con nuevos libros para leer en el nuevo año!
- 5. Ser bondadoso:** Como padres, modelamos la bondad para nuestros hijos y todos podríamos usar un poco más de bondad y compasión en el nuevo año. Abrir puertas, dar un cumplido o ser útil en su comunidad como voluntario seguramente alegrará el día de alguien.
- 6. Dormir más:** Si bien los descansos escolares y las vacaciones pueden ser divertidos, también pueden ser agotadores y retrasar los horarios. ¡Regresar a una rutina de horarios regulares para acostarse y asegurarse de que sus hijos duerman lo suficiente es importante para mantenerse saludable!



Siéntase en libertad de copiar esta página y compartirla con los padres del Primary Project.