



Universidad de Concepción
Dirección de Personal

Actividades recreativas para
nuestro bienestar.

1. Ver series o películas según la edad de los integrantes del grupo familiar.



2. Leer libros, historietas, comics.



3. Hacer actividades artísticas: escribir, pintar, dibujar, tejer, bordar y hacer manualidades.





4. Cocinar



5. Jugar con juguetes, disfrazarse



6. Juegos de salón: cartas, dominó, la lotería, ajedrez, monópolis u otros.

El juego del corona virus.



¡Protege a tus hijos jugando.
Luchar contra el Coronavirus
puede ser divertido!



1 **Dile a papi o mami que te pinte un coronavirus en el dorso de cada mano cada mañana.**

2 **Durante el día te tienes que borrar el dibujo con agua y jabón. ¡Cuántas más veces te laves mejor!**

3 **Si a la noche has conseguido borrar al coronavirus ganas ¡1 punto!**

4 **¡Si acumulas 20 puntos en 20 días, te ganarás un premio!**





7. Hacer actividad física: bailar, yoga, zumba, karaoke



8. Aprender o practicar un instrumento musical: guitarra, teclado, flauta, otros



9. Cuidar el jardín y las mascotas.

