



CÓMO DIVERTIRSE DURANTE LAS VACACIONES SIN PANTALLAS

¡Disfruta, crea, juega y vive momentos inolvidables!

Las vacaciones son para descansar, explorar, aprender y compartir. Hay muchas formas divertidas de pasarlo genial sin usar pantallas.



1 JUEGA AL AIRE LIBRE

El aire libre tiene mil posibilidades para divertirse y moverte.



Ideas:

- Jugar al fútbol, a la comba o al escondite.
- Pasear en bicicleta o patines.
- Explorar parques, montes o playas.

2 HAZ MANUALIDADES

Crea cosas increíbles con tus manos y deja volar tu imaginación.



Ideas:

- Pintar, dibujar o colorear.
- Hacer pulseras, figuras de papel o marionetas.
- Reciclar y crear cosas nuevas.

3 LEE Y VIAJA CON TU IMAGINACIÓN

Los libros te llevan a lugares increíbles sin moverte de casa.



Ideas:

- Leer cuentos, cómics o revistas.
- Inventar tus propias historias.
- Crear un diario de aventuras.

4 DISFRUTA EN FAMILIA Y CON AMIGOS

Los mejores recuerdos se crean compartiendo tiempo juntos.



Ideas:

- Juegos de mesa o cartas.
- Cocinar juntos recetas ricas.
- Contar historias o hacer teatro.

5 EXPLORA Y DESCUBRE NUEVAS COSAS

Las vacaciones son perfectas para aprender y conocer el mundo.



Ideas:

- Visitar museos, pueblos o granjas.
- Observar la naturaleza.
- Aprender algo nuevo cada día.

6 HAZ EJERCICIO Y CUIDATE

Mover tu cuerpo te hace sentir bien y tener mucha energía.



Ideas:

- Caminar, correr o hacer senderismo.
- Practicar yoga o estiramientos.
- Beber agua y comer sano.

7 DESCONECTA PARA CONECTAR CONTIGO

Sin pantallas, tienes más tiempo para ti y para lo que te gusta.



Ideas:

- Escuchar música relajante.
- Escribir lo que sientes.
- Descansar y dormir bien.

8 ORGANIZA RETOS Y JUEGOS

Pon a prueba tu creatividad con retos divertidos.



Ideas:

- Retos de dibujo o construcción.
- Búsquedas del tesoro.
- Competencias deportivas.

9 AYUDA Y COMPARTE

Hacer cosas buenas por los demás te hace muy feliz.



Ideas:

- Ayudar en casa.
- Hacer un regalo hecho a mano.
- Cuidar de plantas o mascotas.

10 CREA RECUERDOS INOLVIDABLES

Al final, lo que más recordarás son los momentos vividos.



Ideas:

- Haz fotos (sin pantallas de más).
- Guarda recuerdos especiales.
- Vive el presente y disfruta.

Consejos para unas vacaciones increíbles

- ✓ Planifica actividades cada día.
- ✓ Varía entre juegos, descanso y aprendizaje.
- ✓ Disfruta de la naturaleza.
- ✓ Sé creativo y prueba cosas nuevas.
- ✓ ¡Lo importante es pasarlo bien!



Ideas para todos los días

- 💡 Dibuja algo bonito.
- 🗣️ Escribe tres cosas positivas del día.
- 🚶 Da un paseo sin prisas.
- 🍎 Aprende algo nuevo.
- 🙏 Agradece lo que tienes.



Recuerda

Las mejores aventuras no se ven en pantallas, se viven en la vida real.



Evita estas ideas

- ✗ Pasar demasiado tiempo en pantallas.
- ✗ Quedarte todo el día en casa sin moverte.
- ✗ Dormir mal o desordenar tus horarios.
- ✗ Comer en exceso y no hidratarte.
- ✗ No aprovechar el tiempo libre.



¡Tú puedes!

Elige actividades que te hagan feliz, disfruta sin pantallas y crea recuerdos que durarán para siempre.



¡Las vacaciones son para vivir, reír, aprender y disfrutar sin pantallas!

