

PRIMAVERA

ACTIVIDADES DIVERTIDAS

- Baile con su familia
- Celebre el día de las madres
- Plante flores en su jardín
- Vaya al parque
- Busque cosas que no use y llévelas a un centro de donación
- Prepare un postre saludable
- Vaya a negocios donde pueda cosechar lo que compra
- Visite un zoológico
- Camine después de haber comido
- Juegue a los bolos con una pelota
- Haga una parrillada con su familia
- Juegue al fútbol
- Saque a su perro a dar un paseo por las tardes
- Limpie su casa con música para bailar
- Juegue a la lotería
- Salte la cuerda
- Juegue a la rayuela o al avión



VERANO

ACTIVIDADES DIVERTIDAS

- Vaya a nadar con su familia
- Visite la biblioteca local y asista a la hora del cuento
- Haga una receta con una verdura que no consuma seguido
- Visite un museo
- Haga una brocheta de frutas
- Visite el mercado agrícola de su comunidad
- Haga un postre con una fruta fresca
- Cocine una brocheta de vegetales
- Prepare una comida vegetariana
- Celebre la independencia de los Estados Unidos.
- Haga un licuado con frutas y verduras
- Celebre el día nacional de la sandía (3 de agosto) comiendo una
- Planee con su familia sus propias olimpiadas de verano
- Haga sus propias paletas de hielo
- Cocine una receta con una pasta integral
- Visite a un familiar lejano
- Celebre el día del padre



OTOÑO

ACTIVIDADES DIVERTIDAS

- Celebre el mes de la herencia hispana
- Visite un laberinto de maíz
- Aprenda a tallar y decorar la calabaza naranja
- Visite el mercado agrícola
- Prepare una salsa fresca
- Cocine un postre con calabaza naranja
- Plante bulbos de flores
- Celebre la independencia de su país
- Prepare la cena del Día de Acción de Gracias
- Visite a un familiar al que tiene tiempo de no ver
- Tómese fotos familiares con los colores otoñales
- Busque actividades de Halloween o Día de Muertos y asista a ellas
- Haga una buena acción a un desconocido
- Escriba una nota de agradecimiento
- Haga una lista de las cosas buenas en su vida
- Baile sobre la lluvia
- Tome un baño caliente



INVIERNO

ACTIVIDADES DIVERTIDAS

- Disfrute con su familia los días festivos
- Salga a caminar cuando esté nevando y disfrute la nieve
- Prepare un "ponche navideño"
- Juegue en la nieve
- Pruebe la pesca en el hielo
- Busque un lugar donde pueda deslizarse en la nieve
- Envíe tarjetas navideñas a su familia y amigos
- Tómese fotos navideñas con su familia
- Llame o visite a un amigo o familiar
- Prepare fresas con chocolate decoradas para un ser querido
- Cocine hotcakes de figuras divertidas con su familia
- Deje que los pequeños de la casa decidan el menú semanal
- Aprenda a dar resucitación cardiopulmonar (CPR)
- Haga una lista de metas para el nuevo año
- Visite con su familia lugares con luces navideñas
- Prepare una cena romantica con velas
- Limpie la nieve de su vecino

