



RELLENA POR CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA DE MANERA INDIVIDUAL
Y GRUPAL & *llena el planning semanal*

ILU ILUS LAB

TAREAS + DEBERES

Las obligaciones que tenemos,
educativas, laborales,
funcionamiento del hogar.



OCIO & DIVERSIÓN

¿Qué nos apetece para divertirnos,
distraernos y estar más a gusto?



NUEVOS RETOS

Aprovechemos estos días como una
experiencia positiva para mejorar rutinas
o desarrollar nuevas inquietudes.



INSTAGRAM:
@iluilus_lab





Planning semanal by ILU ILUS LAB

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



¡FELICIDADES YA HAS PASADO UN DÍA EN CASA!... COMO OS HABEIS SENTIDO HOY? ¿QUE PODEIS MEJORAR MAÑANA? ¿ALGUNA COSA PARA PONER EN CONÚN?

INSTAGRAM: @iluilus_lab



Algunos tips...

DESDE @ILUILUS_LAB LO RECIBIMOS COMO UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA REFLEXIONAR SOBRE EL RITMO DE VIDA QUE LLEVAMOS Y CÓMO PODEMOS HACER PARA MEJORAR LA CALIDAD DE NUESTRAS RELACIONES FAMILIARES. POR ELLO, OS DEJAMOS UNOS TIPS CON ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA CON LA FAMILIA:

* ¡Me aburro!

Nuestra actividad estrella. Una de las mejores actividades para los peques y mayores es la de aburrirse. No saber qué hacer estimula mucho la imaginación y creatividad del ser humano. No hace salir de nuestra zona de confort (que en muchos casos pasa por que me digan qué tengo que hacer) y pensar por y para uno mismo. Y si no sé qué hacer, puedo no hacer nada, que también es una muy buena opción.

A partir de aquí os damos algunas ideas que nos gustan y las practicamos habitualmente en nuestras casas:

* **Intercambio de roles:** durante un día, o unas horas, los mayores se convierten en peques y viceversa. Hay que pensar cómo el otro y hacer lo que harían ellos. No es tarea fácil, pero sí que puede ser súper divertida si os ponéis a tope en el papel.

La casa escondida: que elijan un rincón de la casa y creen su cabaña. Lo ideal es que la pueden dejar montada todos estos días y más si quieren.

* **Caja de los recuerdos:** les proponéis que cada día hagan un dibujo o escriban cómo se sienten y que los guarden en una caja (que ellos mismos decoraran). Una vez a la semana la podéis abrir juntos y mirar y hablar sobre cómo se sentían y porque han dibujado o escrito tal cosa.

* **Cocinar en familia:** que preparen un pastel, galletas o la comida: a los más peques les podéis ayudar, pero a los teens ya se les puede dejar experimentar y crear. ¡Seguro que os sorprende la capacidad de invención culinaria!

* **Hoy elijo yo (bote de ideas):** cada miembro de la familia escribe 4 ideas que quiera hacer en casa. Cada una escrita en un papel. Los dobláis y ponéis en un bote mezclados. Cada día sacaréis uno y haréis lo que ponga en el papel.

* **Tesoro escondido:** para los más peques: les hacéis un mapa de casa y escondéis alguna cosa. Les dejáis pistas en distintos sitios y... A buscar! Con los teens y pre-teens al contrario, que ellos creen el mapa, las pistas y escondan el tesoro. Después, en un momento de descanso vuestro, ¡lo buscáis!

* **Directores de cine por un día:** Que escriban o piensen una historia inventada, escojan personajes, la preparen y ensayen, y cuando estén listos... ¡a grabar!

* **¡A Bailar!** que inventen una coreografía y después os la tienen que enseñar a los mayores. ¡A ver quién es el más bailongo de la casa!

* **Hacer un dibujo entre dos o más:** uno empieza, otro sigue y así hasta terminarlo.

* **Para los pre-teens y teens:** Hacer un cuento/cómic a medias: ¡dadle rienda suelta a la imaginación!

* **¡A burbujear!** Crear pompas de jabón lo más grandes posible, es divertidísimo. En un barreño, en la cocina o dentro de la bañera o ducha.

* **Asamblea familiar:** crear un espacio para charlar sobre el día, lo que habéis hecho, cómo estáis, que os gustaría hacer otro día, ...

