



ACOMPAÑÁNDONOS A

CRE  
CER



# Mis Actividades Balanceadas

Una guía para desarrollar hábitos saludables y fomentar autonomía en los niños durante las vacaciones.



## Sabías que...

Nuestro cerebro necesita **balance** en sus actividades diarias. Hacer mucho de lo mismo, no es saludable.

## Queremos acompañarlx

Sabemos que no siempre es fácil introducir rutinas en casa, con esta guía les ayudaremos a organizar su tiempo haciendo partícipes a lxs niñxs para vivir unas vacaciones productivas, saludables y en equilibrio.

Cada día definirán un tiempo y actividad para lo social, lo mental, lo saludable, las pantallas y el descanso.

ACOMPAÑÁNDONOS A



# Para empezar a usarlo:

Descarga el archivo y revísalo. ¡No necesitas imprimir todo! (recomendamos imprimir desde la página 2 a la 5)

## Índice:

**Página 1:** Ejemplo de cómo pueden distribuir las actividades.

**PáginaS 2 y 3:** Ejemplos de "las buenas ideas" de actividades con las que se pueden guiar. Recuerda que ustedes pueden adoptar y adaptar lo que más les guste.

**Página 4:** "Planeador del día" listo para que lo llenen. ¡Un día a la vez! Diario se tomarán un tiempo para elegir y plasmar las actividades del día que elijan de su hoja de "las buenas ideas".

**Página 5:** Hoja de las buenas ideas. Aquí podrán escribir o dibujar en cada recuadro ideas de cada categoría: es momento de personalizar para cada niñx. Puedes recortar cada una e irlas pegando o copiando en el planeador del día.



**VE LOS VIDEOS EN @ACRECERMX PARA  
APROVECHAR AL MÁXIMO ESTE RECURSO**



## Recuerda:

En esta actividad, lo **no negociable** es que se haga una actividad de cada categoría, pero el orden y cuál escoger es totalmente decisión de quién lo lleva a cabo: ¡desde los más chiquitos hasta los más grandes agradecen esta libertad!

### ¡¡Paciencia!!

Esto no va funcionar a la perfección a la primera... ¿qué tal que la primera semana se enfocan en dos o tres categorías y después incorporan las siguientes?

ACOMPAÑÁNDONOS A



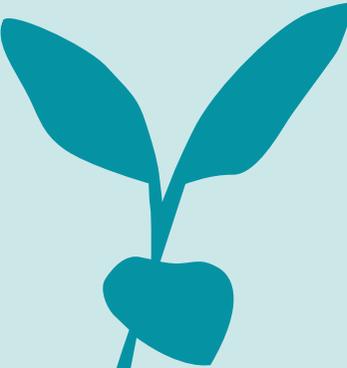


# La palabra inspira y hasta conmueve... ¡pero el ejemplo arrasa!

Haz tu propio organizador... aunque ya tengas una vida balanceada, nuestro objetivo ahorita es poner ejemplo: claro y fuerte.



[Para más recursos y talleres,](#)  
[visita nuestra web](#)  
[acrecermx.com](http://acrecermx.com)

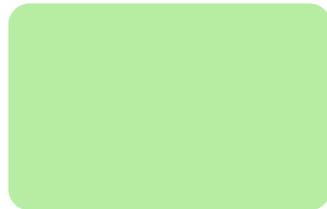


# mis actividades balanceadas

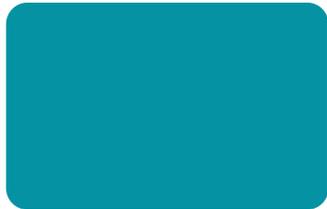
LUNES



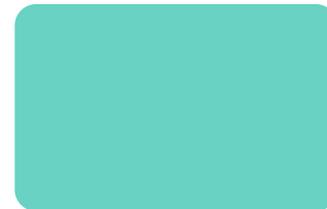
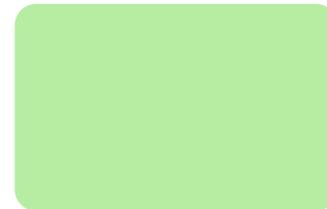
MARTES



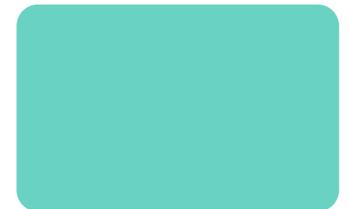
MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



# buenas ideas: ejemplos 1

## LO SOCIAL

ZOOM CON ABUELOS

LLAMADA CON AMIGOS

DIBUJO O CUENTO A ALGUIEN ESPECIAL

ACTIVIDAD COMUNITARIA

TUTORIAL ENTRE AMIGOS

## LO SALUDABLE

EJERCICIO

CAMINATA CON EL PERRO

HACER BOTANA DEL DIA

HACER LA BEBIDA DEL DIA

JUEGOS DE MOVIMIENTO

## LO MENTAL

UN ROMPECABEZAS

LECTURA

MINDFULNESS

REPRESENTAR IDEAS

PRACTICAR HABILIDADES

## LAS PANTALLAS

TRES VIDEOS DE YOUTUBE

DOS CAPITULOS DE CARICATURA

UN JUEGO EN LA TABLETA

UNA PELICULA

TIEMPO EN TIK-TOK

## LO DE DESCANSO

UNA SIESTA

UN JUEGO DE MESA

JUEGO SENSORIAL

MASAJE

JUEGO LIBRE

ACOMPANANDONOS A

**CRE  
CER**

# buenas ideas: ejemplos II

## LO SOCIAL

ZOOM CON PRIMOS

MESSENGER KIDS

DIBUJO PARA  
ALGUIEN  
ESPECIAL

ENSEÑARLE A  
DIBUJAR A AMIGO

ORGANIZAR  
ACTIVIDAD  
FAMILIAR

## LO SALUDABLE

EJERCICIO

CAMINATA CON EL  
PERRO

HACER BOTANA DEL  
DIA

HACER LA BEBIDA  
DEL DIA

JUEGOS DE  
MOVIMIENTO

## LO MENTAL

PINTAR CON  
ACUARELA

LECTURA

MUSICA EN LA  
BOCINA

LETTERING

JOURNAL

## LAS PANTALLAS

IDEAS PARA DECORAR

TUTORIALES

JUEGOS DE IPAD

NETFLIX

YOU-TUBE

## LO DE DESCANSO

UNA SIESTA

UN JUEGO DE MESA

JUEGO SENSORIAL

MASAJE

JUEGO LIBRE

ACOMPANANDOS A

**CRE  
CER**

# mis actividades balanceadas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

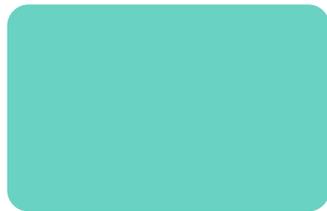
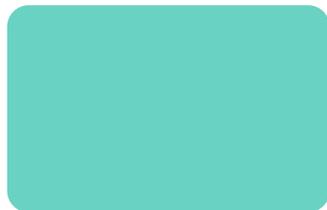
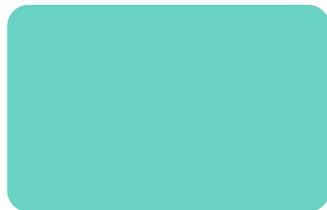
VIERNES

# buenas ideas

LO SOCIAL



LO SALUDABLE



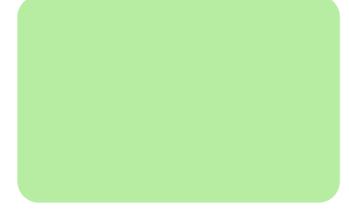
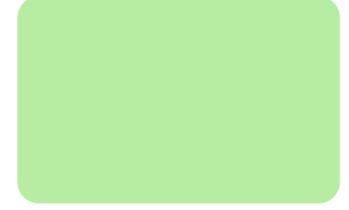
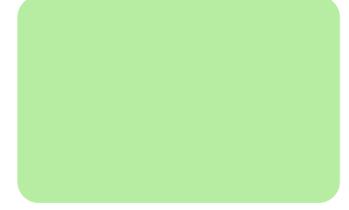
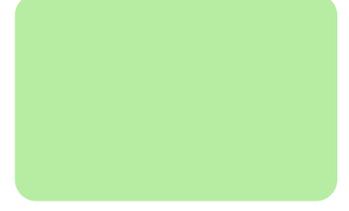
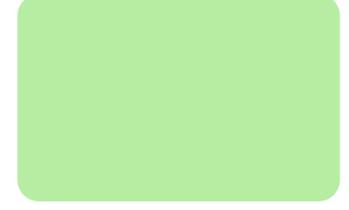
LO MENTAL



LAS  
PANTALLAS



LO DE  
DESCANSO



ACOMPAÑÁNDONOS A

CRE  
CER

**¡Gracias!**

Esperamos que este recurso le de norte a tus vacaciones. Si estás buscando más contenido para seguir creciendo, checa nuestro contenido gratuito y experiencias en nuestra página [www.acrecermx.com](http://www.acrecermx.com)



tap

