

# 101 ACTIVIDADES LIBRES DE PANTALLAS

## En el hogar

---

1. Escuche la radio.
2. Escriba una historia o un artículo.
3. Pinte un mural, un dibujo o hasta su cuarto.
4. Escríbale al Presidente, a su Representante o a los Senadores.
5. Lea un libro. Lea para alguien más.
6. Aprenda como cambiar una llanta o el aceite a un automóvil.
7. Escriba una carta a un pariente o a un amigo.
8. Prepare unas galletas, pan o mermelada y compártala con un vecino.
9. Lea revistas o periódicos. Intercámbralos con los amigos.
10. Revise sus armarios y done artículos al Goodwill, Salvation Army o a una tienda de beneficencia. Haga una venta de garaje.
11. Empiece un diario.
12. Juegue a las cartas.
13. Haga alguna manualidad para regalarla. Intente hacer una nueva manualidad.
14. Haga un crucigrama o juegue Sudoku.
15. Ahorre dinero: ¡cancele el cable!
16. Aprenda sobre una cultura diferente. Organice una cena internacional.
17. Enseñe a su hijo(a) algunos de sus juegos favoritos de cuando era niño(a).
18. Estudie el lenguaje de signos.
19. Escriba una carta a su autor favorito.
20. Prepare una cena con su familia o amigos.
21. Haga tarjetas para los días de fiesta o cumpleaños.
22. Juegue ajedrez, el bridge y las damas.
23. Juegue a las adivinanzas.
24. Converse mientras toma una taza de café.
25. Repare o retoque un mueble.
26. Haga una caja de madera para flores.
27. Levántese temprano y haga unos panqueques.
28. Lea su poema favorito. Lea poemas de nuevos poetas.
29. Aprenda sobre los árboles y las flores nativas en su área.
30. Planee un "picnic" o día de campo o una carne asada.
31. Vaya a observar las aves. Aprenda los nombres de las aves locales.
32. Saque al perro a pasear. Bañe al perro.
33. Plante un jardín. Trabaje en su jardín.
34. Salga a caminar en la naturaleza.
35. Alimente a los pájaros o a los peces.
36. Observe el cielo en la noche, use binoculares e identifique las diferentes constelaciones. Observe la luna.
37. Aprenda a usar una brújula.
38. Tome fotografías y luego organícelas en un álbum.
39. Trabaje en su patio.
40. Vaya a acampar.
41. Salga a caminar temprano por la mañana.
42. Trépese/súbase a un árbol.
43. Contemple el atardecer, observe el amanecer con un amigo(a).

## En la ciudad

---

44. Asista a un concierto comunitario. Escuche a un grupo de música local.
45. Visite la biblioteca. Pida prestados algunos libros.
46. Visite su librería local.
47. Visite el zoológico.
48. Visite un pueblo o un área rural. Viaje en autobús o en tren.

49. Asista a un servicio religioso.
50. Vaya a un museo.
51. Camine al trabajo o a la escuela.
52. Asista a un evento deportivo.
53. Busque algún tesoro en una venta de garaje.
54. Participe en una obra de teatro. Asista a una obra.
55. Recolecte material para reciclar y llévelo a un centro de reciclaje.
56. Aprenda a tocar un instrumento musical.

### En movimiento

---

57. Vaya a patinar. Patine sobre hielo.
58. Vaya a nadar. Únase a un equipo de natación comunitario.
59. Inicie un grupo comunitario que camine, corra o ande en bicicleta.
60. Organice un juego de fútbol, baloncesto, o sóftbol en el parque local.
61. Vaya de paseo en bicicleta.
62. Aprenda yoga.
63. Juegue fútbol soccer, sóftbol o vólibol.
64. Juegue al disco volador (frisbee).
65. Haga ejercicio.
66. Vaya a bailar. Tome una clase de danza.

### En su comunidad

---

67. Organice una limpieza comunitaria, o de servicio voluntario.

68. Hágase tutor.
69. Únase a un coro. ¡Cante!
70. Inicie un equipo de boliche.
71. Conozca y visite a sus vecinos.
72. Inicie un grupo de lectura de libros de política pública o de ciencia ficción.

### Con los niños

---

73. Haga disfraces con bolsas de papel y organice un desfile.
74. Diseñe un poster para la *Semana Libre de Pantallas*.
75. Descubra su centro comunitario o actividades en el parque local.
76. Haga burbujas.
77. Haga dibujos de la familia.
78. Construya un fuerte en su sala y acampe.
79. Investigue su historia familiar. Haga su árbol genealógico.
80. Invente un nuevo juego y enseñéselo a sus amigos.
81. Diseñe un anuncio o cartel que pueda poner en la TV durante la *Semana Libre de Pantallas*.
82. Juegue a las escondidas, al avión, o a los encantados.
83. Organice una búsqueda del tesoro en el vecindario.
84. Diviértase con juegos de mesa con la familia y amigos.
85. Limpie y re-decore su cuarto.
86. Haga títeres con calcetines viejos. Y haga una función de títeres.

87. Escriba una obra con los amigos. Ejecútela en una casa para ancianos.
88. Construya un papalote. Vuélelo.
89. Haga un viaje con la familia o una excursión histórica.
90. Si está nevando, haga un muñeco de nieve o juegue a deslizarse.
91. Haga un "collage" de fotos con revistas viejas.
92. Juegue al baloncesto con amigos. Juegue una partida de H.O.R.S.E.
93. Haga una pulsera de amistad.
94. Cree un libro de recetas de cocina, con sus recetas favoritas
95. Cuente historias alrededor de una fogata.
96. Planee una pijamada.
97. Cocine galletas o pastes e invite a sus amigos a una fiesta.
98. Construya un bote en miniatura y hágalo flotar en el agua.
99. Escriba una carta a sus abuelos. Haga una tarjeta especial.
100. Dibuje con gis una obra artística en la banqueta.
101. ¡Todos! ¡Tengamos una gran fiesta para celebrar la *Semana Libre de Pantallas*!



screenfreeweek.org