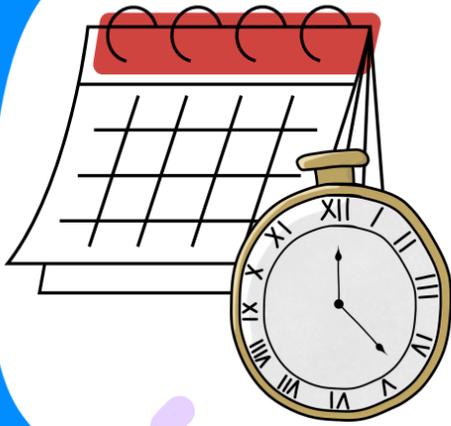


Consejos para el OCIO Y TIEMPO LIBRE EN FAMILIA



HORARIOS Y RUTINA

Es importante organizar una rutina diaria, con horarios para levantarse, comer, ocio, responsabilidades en casa y dormir, que se mantengan de forma estable durante las vacaciones escolares.

ACTIVIDADES DE OCIO

Proponer actividades distintas a las habituales, que sean divertidas, variadas y que desarrollen alguna habilidad.



COMPARTIR EN FAMILIA

Equilibrar el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso. Realizar actividades que impliquen el interés de todos los miembros de la familia.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Potenciar el uso de parques, piscinas u otros espacios, para realizar actividades deportivas, y estar en contacto con la naturaleza.



LIMITAR EL USO DE PANTALLAS

Delimitar el momento del día y el tiempo que se dedicará al uso de pantallas. Procurar dejar de utilizarlas 1 o 2 horas antes de dormir y que el móvil esté fuera de la habitación mientras duermen.

RECURSOS

JUEGOS DE MESA

[HTTPS://MESAJUEGOS.COM/JUEGOS-DE-MESA-FAMILIARES/](https://mesajuegos.com/juegos-de-mesa-familiares/)

[PLAYA URBANA MADRID RÍO, CAIXA FORUM](#)

CAMPAMENTOS

[PINCHA AQUÍ](#)

SENDERISMO

- <http://www.pequeplanning.com/planes/aire-libre/rutas-de-senderismo-con-ninos-en-madrid-y-alrededores/>
- <https://sendasdeviaje.com/que-hacer-ninos-sierra-madrid/>
- <https://cercedilla.es/las-berceas/>
- <https://bosqueencantado.net/>
- <https://aventura-amazonia.com/>
- <http://www.rutadelascaras.com/>
- <https://www.ayto-arroyomolinos.org/ayuntamiento/concejalias/seguridad-ciudadana-y-proteccion-civil/turismo/bienvenido-a-la-senda-magica-de-arroyomolinos>
- <https://canoasduraton.com/>