

# 101 ACTIVIDADES SIN PANTALLA

1. Escuchar música y bailar.
2. Escribir una historia de su propia vida.
3. Pintar un cuadro, mural o cuarto.
4. Escribir una carta al Presidente, su representante de gobierno o su Senador.
5. Leer un libro. Leer a alguien.
6. Construir una fortaleza detrás de su casa o en su sala.
7. Escribir una carta a su amigo o familiar.
8. Hornear galletas, pan, mermelada y compartirlo con un vecino.
9. Leer revistas o periódicos. Intercambiarlos con los amigos.
10. Ordenar su armario y donar artículos a Goodwill, Salvation Army, o a una venta local de garaje. Hacer una venta de garaje en casa.
11. Empezar a escribir un diario.
12. Jugar cartas.
13. Hacer artesanías para regalar. Probar una nueva artesanía.
14. Hacer un rompecabezas.
15. Invitar a los amigos a la casa.
16. Educarse sobre una cultura diferente. Hacer una cena internacional.
17. Enseñar a alguien nuevo como jugar tus juegos favoritos.
18. Estudiar la lengua de señas.
19. Coser un parche en sus pantalones o en la mochila.
20. Cocinar una cena con amigos o su familia.
21. Hacer tarjetas para los días de fiesta o para los cumpleaños.
22. Jugar al ajedrez o a las damas.
23. Jugar a la farsa.
24. Vestirse de disfraz con ropa vieja.
25. Dibujar un mapa de los Estados Unidos. Identificar todos los 50 estados por nombre.
26. Jugar Yo Espía.
27. Lavar su bicicleta o el coche de sus padres.
28. Leer su poema favorito.
29. Educarse sobre los árboles y flores nativos de su área.
30. Planear una comida en el campo o una barbacoa.
31. Observar a los pájaros. Aprender los nombres de pájaros locales.
32. Caminar con el perro. Bañar el perro.
33. Sembrar un jardín. Trabajar en su jardín.
34. Tomar una caminata en la naturaleza.
35. Dar de comer a los peces o pájaros.
36. Observar al cielo de noche sobre anteojos; identificar constelaciones diferentes. Observar la luna.
37. Aprender a usar una brújula.
38. Tomar fotografías y después organizarlas en un álbum.
39. Trabajar en su jardín de casa.
40. Ir de acampada, o acampar en su patio trasero.
41. Jugar con playdoh o arcilla. Moldear una estatua.
42. Trepar a un árbol.
43. Organizar la puesta de sol; observar el amanecer con un amigo.
44. Asistir a un concierto de la comunidad. Escuchar a un grupo de artistas locales.
45. Visitar la biblioteca. Prestar unos libros.
46. Visitar a una tienda de libros local.
47. Dibujar un edificio o casa.
48. Hacer un collar de pasta colorada e hilo dental.
49. Hacer dibujos grandes en su propia imagen usando viejo papel de regalos.
50. Correr a través del rociador afuera.
51. Escuchar los sonidos afuera de la naturaleza.
52. Buscar tesoros en las ventas de garaje.
53. Dar una audición para una obra. Asistir a una obra de teatro.
54. Colectar los artículos de reciclaje y llevarlos al centro de reciclaje.
55. Aprender a tocar un instrumento musical.
56. Ir a un museo. Opinar sobre cada exhibición.
57. Ir a patinar.
58. Ir a nadar. Unirse a un equipo comunitario de nadar.
59. Jugar un juego de golf en su patio trasero.
60. Organizar un juego de fútbol Americano, béisbol, o softbol en el parque local.
61. Ir a dar un paseo en bicicleta.
62. Brincar la cuerda.
63. Jugar fútbol o voleibol.
64. Jugar con un disco volador.
65. Hacer ejercicio.
66. Ir a bailar. Tomar una clase de baile.
67. Organizar un limpio comunitario o ser voluntario de caridad.
68. Atrapar a luciérnagas en la noche.
69. Unirse a un coro. ¡Cantar!
70. Escribir una carta al editor.
71. Visitar y conocer a sus vecinos.
72. Unirse a un club de libros.
73. Hacer a un disfraz usando bolsas de papel y hacer un desfile.
74. Hacer su propia bolsa de frijoles y tener un juego tirándolos.
75. Descubrir su centro de comunidad o actividades en su parque local.
76. Soplar burbujas.
77. Aprender sobre diferentes tiempos históricos.
78. Construir una casa de juegos hecha de pedazos de cartón y pintar la.
79. Investigar la historia de su familia y dibujar un árbol de familia.
80. Inventar un nuevo juego y enseñarlo a tus amigos.
81. Escribir e ilustrar un libro.
82. Jugar el avión, esconde y encuentre, o freeze-tag.
83. Organizar una búsqueda del tesoro del vecindario.
84. Jugar juegos de mesa con su familia y amigos.
85. Limpiar o decorar su recámara.
86. Hacer títeres de viejos calcetines y tener un espectáculo de títeres.
87. Escribir una obra de teatro con los amigos. Realizarla en un hogar de ancianos.
88. Construir un papalote. Volarlo.
89. Ir en viaje con familia o en una excursión histórica.
90. Tener una pelea con globos de agua.
91. Crear un collage con fotos de revistas viejas.
92. Jugar baloncesto con amigos. Jugar un partido de H.O.R.S.E.
93. Hacer una pulsera de amigos.
94. Dibujar cuadros de miembros de su familia.
95. Contar cuentos alrededor de un fuego de campamento.
96. Planear una fiesta de pijamas.
97. Hornear pasteles o galletas e invitar a los amigos para una fiesta con té.
98. Construir a una lancha pequeña y flotarla en agua.
99. Escribir una carta para los abuelos. Hacer una tarjeta especial.
100. Crear arte con tiza sobre las banquetas.
101. Hacer una fiesta para todos los amigos.