

COMO VIVIR EN TIEMPOS DE CUARENTENA

(... y no como sobrevivir)



fundación
APROVAT

PASATIEMPOS

A través del **JUEGO** aprendemos a **respetar las reglas**, a aceptar que se puede ganar y perder. Además estos días se convertirá en una **oportunidad** para compartir nuestro **tiempo** con el resto de personas de la casa.

Pincha en el título para acceder al **enlace**

Alto al lápiz

Qué tengo en el coco

Juego lógica (app móvil)

Adivinalo con gestos

Enlazas palabras (app móvil)

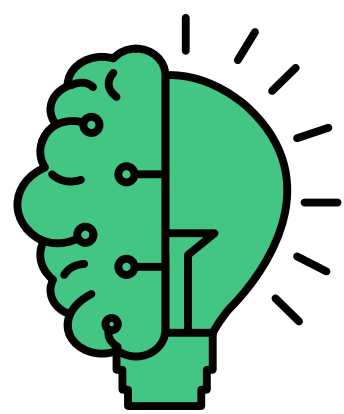
Karaoke (buscar youtube)

La salud física no es la única que debemos ejercitar estos días, nuestro **cerebro** también debe ejercitarse, con el fin de mantener nuestra **mente en forma**.

Os dejamos aquí un enlace, de una página, donde podéis encontrar diferentes **juegos** y

enigmas:

<https://www.psychoactiva.com/puzzlecllopedia/>



Alternativa: En los kioscos venden libros de sudokus, sopas de letras, crucigramas, etc.



Cuando ponemos en marcha actividades que fomenten creatividad conseguimos mejorar nuestra **autoestima** y aliviar el estrés. Además, aumenta nuestra **capacidad de adaptación**.

La **creatividad** se fomenta a través de:

Pincha en el título para acceder al **enlace**

Papiroflexia

**Dibujo
y
pintura**

Mandalas