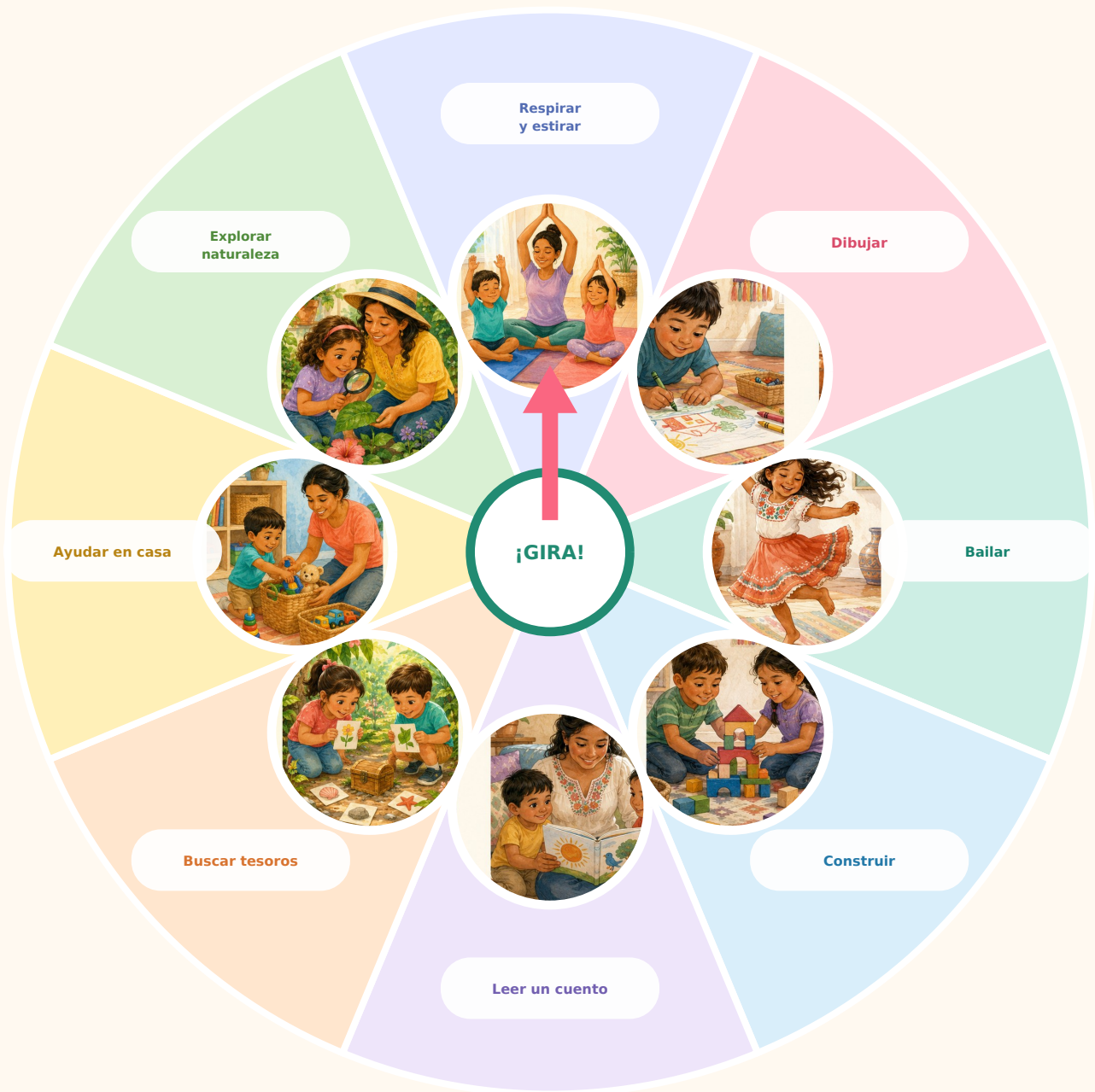


Ruleta del aburrimiento

Gira, elige y descubre qué hacer ahora



Coloca un clip en el centro, sujétalo con un lápiz y hazlo girar.

Cómo usar la ruleta

La ruleta ayuda a elegir sin discutir y convierte el aburrimiento en una oportunidad para crear, moverse o compartir.

1

Imprime

Usa papel grueso o pega la hoja sobre cartulina.

2

Prepara

Pon un clip en el centro y apóyalo con la punta de un lápiz.

3

Gira

Impulsa el clip con un dedo y espera hasta que se detenga.

4

Jueguen

Realicen la actividad señalada y adáptenla al tiempo disponible.

¿QUÉ PROPONE CADA ESPACIO?



Dibujar

Crea un dibujo libre o inventa un personaje.

15 min



Bailar

Pon música y mueve el cuerpo como quieras.

10 min



Construir

Arma una torre, una casa o un puente.

20 min



Leer un cuento

Eliján una historia y léanla juntos.

15 min



Buscar tesoros

Sigue pistas visuales por lugares seguros.

20 min



Ayudar en casa

Elige una tarea pequeña y háganla juntos.

10 min



Explorar naturaleza

Observa hojas, flores o nubes con atención.

20 min



Respirar y estirar

Haz tres respiraciones y estira suavemente.

8 min

Si una opción no encaja hoy, vuelvan a girar. El juego debe sentirse amable y posible.