

RETO 30 X 30

VIVIENDO Y APRENDIENDO MÁS ALLÁ DE LA PANTALLA

Aprender de
manera diferente



Lee un libro en papel en un lugar acogedor



Entrevista a un abuelo o vecino sobre su infancia



Aprende a preparar un platillo desde cero



Escribe una carta para tu futuro ser y mantenla cerrada durante un año



Aprende un nuevo juego de mesa o de cartas

Sé creativo



Dibujar o pintar algo



Crea tu propia tira cómica



Inventa una historia donde cada persona añada una frase



Diseña una tarjeta de felicitación para alguien



Decora las piedras con pintura o marcadores

Muévete



Ten una fiesta de baile en tu sala de la casa



Juegan un deporte con la familia



Construye un circuito de obstáculos en el jardín



Jugar a una partida de mímica



Juega "Simon Dice" con comandos de movimiento

Explora el aire libre



Mira el atardecer o el amanecer juntos



Disfruta de un pícnic en el parque



Sal a caminar con tu familia



Plantar un árbol, una flor o un jardín



Iniciar un diario de naturaleza

Mostrar
amabilidad



Adopta un parque o sendero para limpiar



Limpian y depuren la ropa o los juguetes para donarlos a quienes los necesiten



Ayudar a un miembro de la familia con una tarea



Den las gracias a un héroe que pasa desapercibido.



Prepara el desayuno para alguien de tu familia

¡Reflexiona y celebra!



Repite tu actividad favorita del mes



Dibuja una foto de tu recuerdo favorito del mes



Lista 3 maneras en que te sentiste diferente después de estar fuera de línea



Haz un picnic de celebración



Establece una meta para el próximo mes para vivir más allá de las pantallas

EL MES: _____