¡Vacaciones para re-conectar!

En el marco de nuestro proyecto institucional de Mindfulness, la Lic. Mónica Rodriguez Salvo, nos propone tener en cuenta estas actividades familiares para el verano.

¡Llegan las vacaciones!

¿Por qué no aprovecharlas como una gran oportunidad de re-conexión con nuestros hijos?

Tirate al piso a jugar...

Aprovechá cada juego para reconectar, charlar, reirse... dejá el celu de lado mientras juegan juntos.

Organizá tus tiempos para el disfrute...

No todos podemos estar todo el día con ellos... organizate para que el rato que compartan sea inolvidable. Jugá y divertite con ellos, que te vean reír y disfrutar como ellos.

Las pantallas pueden estar...

Si es sólo un rato. Y cuando miran tele o juegan, sentate con ellos a compartir ese momento. Preguntales sobre sus emociones, charlen sobre la historia que están viendo.

Usen el cuerpo para conectarse...

Deporte, yoga, un ejercicio de mindfulness, un baile juntos... hacer payasadas sin sentido.

Y vos... ¿Cómo pensás aprovechar las vacaciones para re-conectar?

¡A disfrutar juntos!

¡Desde Glasgow Kindergarten & Glasgow College deseamos que puedan disfrutarse mucho en estas vacaciones!

20th years 2018 Anniversary Glasgow College