

Vacaciones de verano: 50 ideas para sacarles el máximo provecho



Seguramente ya acabaste tus clases en línea o estás a punto de hacerlo. ¿Qué harás durante estas **vacaciones de verano** si aún es necesario seguir en casa por la contingencia del [COVID-19](#)?

"Hay que seguir con las medidas de prevención y quedarnos en casa para cuidarnos", señaló **Dr. Ricardo Caraza**, especialista en psiquiatría de **TecSalud**.

*"Aprovecha este tiempo para convivir con tu familia, hacer actividades con ellos o simplemente **salirte de tu rutina**",* añadió.

Si ya no se te ocurre qué más hacer fuera de ver series en Netflix, en [CONECTA](#) te compartimos **50 ideas**.

ADÍOS PANTALLAS (AL MENOS POR UN RATO)

Para **Martha Durán**, psicóloga del área de **Bienestar y Consejería** del **campus Monterrey del Tec**, es el momento que hagas actividades **fuera de las computadoras, las tareas escolares o el trabajo**.

*"Puedes **empezar un diario, leer algún libro de crecimiento personal, reinventar un espacio de tu casa**; este tipo de actividades nos traerán una **satisfacción emocional significativa**",*

destacó.

Estas son otras ideas sobre qué hacer **más allá** de los **aparatos electrónicos**:

1. Desempolva tus **juegos de mesa** y diviértete con tu familia.
2. Decídete a **armar ese rompecabezas** que tienes olvidado.
3. **Pinta mandalas** o si tienes **acuarelas** dale rienda suelta a tu lado creativo.
4. Saca revistas viejas y aprovecha para hacer un **“pizarrón de los sueños”**. En esta [nota de CONECTA](#) encontrarás de qué se trata.
5. Si hay niños chiquitos en tu casa, saquen los **disfraces** y realicen una **obra de teatro improvisada**.



width="900" loading="lazy">

6. Inventen una **historia compartida**: alguien **empieza como narrador** y luego **pasa el turno**. Una actividad que seguro traerá un final inesperado.
7. Realiza tu **propio spa en casa**: busca velas aromáticas, prepara tus propias mascarillas o haz uso de cremas exfoliantes.

8. Compartan cosas positivas en familia: aprovechen este tiempo juntos para hablar sobre que es lo que más aprecian de cada uno.

9. Una variación del punto anterior, es **escribir cualidades** de todos en **post-it o en hojas** y repártelos por diferentes partes de la casa.

10. ¿Tienes **globos** en tu casa? Mueve algunos muebles y organiza **una partida de voleibol** (con los globos hay menos riesgo de quebarar algo).

NO DESCARTES VIAJAR... DESDE TU CASA

Estabas contando los días para que llegaran las vacaciones, a lo mejor ya habías pagado un viaje, pero el **quedarte en casa** es por **un bien mayor**.

Aun así, **no sacrifiques tu espíritu aventurero y tus ganas de conocer lugares nuevos**. A un **clic de distancia** puedes recorrer:

11. Nueva York desde las alturas: recorre la Gran Manzana en [un viaje virtual por helicóptero](#), además disfruta de tours 360° de lugares como **Times Square**, la **Estatua de la Libertad**, el **Empire State** y más.

12. Machu Picchu, una de las 7 maravillas del mundo moderno: en esta [página web](#) puedes tener una vista 360°, que te hará darte cuenta de por qué es uno de los lugares turísticos más visitados.

13. Japón en realidad virtual: tradición, modernidad y naturaleza del país del sol naciente pueden ser apreciadas en este [video](#). Si cuentas con **gafas RV** podrás mejorar la experiencia.

14. El museo más famoso: el **Museo Louvre de París** es el más visitado del mundo y te permite hacer un [recorrido virtual](#) por diversas salas.

15. Conoce sitios de arte de la ciudad de México: recorre virtualmente la casa estudio de **Diego Rivera** o **Bellas Artes**. Ve esta nota de [CONECTA](#).

16. Zonas arqueológicas de México: conoce **Cobá, Chichén Itzán, Teotihuacán, Monte Albán** y más zonas a través de la [página](#) del **Instituto Nacional de Antropología e Historia**.

17. ¿Sabes qué hacen los animales en esta cuarentena?: checa las cámaras en vivo de **zoológicos** como el [Smithsonian](#), el de [San Diego](#), el de [Dublín](#); también las de los acuarios [Monterey Bay](#), [Vancouver](#) y [Georgia](#).

18. ¡Al espacio y más allá!: la **luna, constelaciones, estrellas y galaxias** pueden ser vistas a detalle con material de [Google Sky](#), el cual te permite admirar de cerca el espacio.



width="900" loading="lazy">

También puedes descubrir más lugares **a través de películas y libros**:

19. Diviértete y descubre rincones de la capital de Italia en la película de Woody Allen **"A Roma con amor"**.

20. En **"La vida secreta de Walter Mitty"** podrás acompañar al protagonista de esta historia en un viaje por **Islandia** y **Groenlandia** que dará un giro a su aburrida vida.

21. **"Slumdog Millionaire"** ganó 8 premios Óscar y te permitirá ver un lado real de **India**. Se filmó en las ciudades de **Agra** y **Bombay**.

22. Puedes ver en familia la saga de **"Piratas del Caribe"**, Las principales localizaciones de estas películas fueron **República Dominicana**, **St. Vincent** y las **islas Granadinas**.

23. ¿Quieres sentirte en **un viaje de tren**? la autora Monisha Rajesh te lleva a emprender un viaje de 72.000 kilómetros a través de **Europa**, **Asia** y **América del Norte** en el libro **"La vuelta al mundo en 80 trenes"**.

24. **"Comer, rezar, amar"** puedes encontrarla tanto en **libro** como en **película** protagonizada por **Julia Roberts**, en donde personifica a una mujer que decide poner un alto en su vida y encontrarse en sus viajes por **Italia**, **India** e **Indonesia**.

25. El libro **"Alma Salvaje"** es una historia basada en hechos reales. Una mujer que emprende una **ruta de senderismo por toda la costa oeste de los Estados Unidos** luego de dificultades en su

vida. En su versión para la pantalla grande tiene a **Reese Witherspoon** como protagonista.

PON A PRUEBA EL CHEF QUE LLEVAS DENTRO

Una actividad que puede ser muy entretenida y te hará **adentrarte a otras culturas** –lo que haces estando de **vacaciones en otro lugar**- es probar la **gastronomía** de otras regiones.



width="900" loading="lazy">

Ponte tu **delantal** y **prueba cocinar**:

26. ¿Se te antoja alguna **pastas o pizza auténticamente italiana**? En este [pdf](#) puedes encontrar esas y más recetas.
27. **Sushi** en tu casa: En este [video](#) encontrarás **11 diferentes recetas**.
28. **Crepas** en 4 pasos: Con una receta sencilla que puedes consultar [aquí](#) puedes sentirte con **espíritu parisino**.
29. Aprende a preparar **comida oriental**: con las recetas y videos de esta [página](#) puedes preparar **pollo agridulce, rollos vietnamitas, rollos primavera y yakisoba de verduras**.
30. Cocina **pollo al curry**: podrás preparar esta **receta hindú** siguiendo estos [pasos](#).



width="900" loading="lazy">

Si hay niños pequeños en tu casa, es una actividad que seguramente les gustará, señala Durán. *"Puedes hacer que te ayuden con una receta de cocina, todo lo que **ellos puedan manipular los mantiene muy entretenidos**".*

Recuerda siempre cuidar su seguridad al ayudarles a cortar los ingredientes que se necesiten y mantenlos alejados de las cosas calientes. Déjalos experimentar, para que descubran nuevas texturas y sabores.

Ideas de lo que pueden preparar:

31. Snacks fáciles de preparar: en este [video](#) te enseña cómo hacer snacks con formas y colores que a los niños les encantarán.

32. Recetas según su edad: en esta [página](#) encontrarás seis recetas en las que pueden ayudarte, dependiendo de la edad que tengan.

33. ¿Alguien cumple años durante esta cuarentena? Hagan un pastel para el o la cumpleaños, con ingredientes fáciles y ¡sin horno! Checa [aquí](#) el video.

34. Preparen cupcakes. La decoración puede entretenerlos por horas. Toma ideas de [Pinterest](#) para inspirarte.

35. Opta por **platos saludables** también. Esta [página](#) te ofrece recetas de **sandwiches** con **frutas y verduras**, **omelettes**, **gelatinas**, entre otras, con decoraciones creativas.

DIVÉRTETE COMO LOS NIÑOS

Estar en casa no debe ser sinónimo de aburrimiento, considera la psicóloga de Bienestar y Consejería del campus Monterrey.

*"Hay que seguir moviéndose: tener sesiones de ejercicio, actividades que, aunque tengamos **un espacio pequeño al aire libre**, ahí las hagamos porque eso hace la diferencia".*

Durán señala que es momento de recordar qué se hacía antes de depender tanto de la tecnología.



width="900" loading="lazy">

Estos son algunos ejemplos de **actividades** para **realizar con niños en casa**:

36. Camping en casa: en la **sala**, en el **cuarto**, o si dispones de un **espacio de jardín**, saquen la tienda de campaña o construyan una con sábanas o cajas. Ve y busca las **series de luces** de navidad y dale un toque diferente. [Aquí](#) puedes encontrar más ideas de **cómo hacer pequeñas carpas**.

37. Actividades refrescantes: al ser primavera podrá haber días cálidos. Para que los niños no extrañen tanto la playa o algún parque acuático, consigue una **pequeña alberca inflable**, o jueguen a guerritas con **globos de agua**. Recuerda inculcarles el **no desperdiciar mucha agua** y encontrar formas de **reutilizarla**.

38. Búsqueda del tesoro: esconde algo en la casa y dibuja un mapa. Luego crea las pistas y repártelas en varios lugares de la casa. Si quieres ayuda en cómo idear el mapa, revisa este [paso por paso](#).

39. Personaliza la ropa: ¿tienes camisetas blancas o algunas que quisieras agregarles detalles? Ya sea con pintura de tela, [plumones permanentes](#) o hasta con [crayones](#) podrán tener nuevas prendas que lucir.

40. Compongan una canción: pueden **escribir la letra**, **inventar ritmos** o combinar **instrumentos**. Para darle un plus, compartan esta dinámica musical con **amigos por videollamada**, como lo han hecho artistas en diferentes partes del mundo y [alumnos de la sinfónica del campus Monterrey](#).



width="900" loading="lazy">

SONRÍAN PARA LA FOTO

Hay muchas opciones que puedes hacer para tomar nuevas fotos o por fin ordenar todas las que tienes en la memoria de tu celular.

41. Acepta el **reto de tomar una foto por día**. Busca distintos rincones de tu casa, documenta tu día, al final te quedarás con estos recuerdos.

42. ¿Sabías que **Nikon** ofrece un **curso de fotografía profesional gratis** durante esta cuarentena? Entérate [aquí](#) de los detalles.

43. Si eres de los que tiene miles de fotos en su celular, es el momento en el que **puedes ordenarlas y respaldarlas**, ¡además liberarás memoria!

44. Sorprende en tus redes sociales. **Descubre nuevas apps** para darle **efectos** y **editar tus fotos desde tu celular**. Puedes explorar **Snapseed, Pixaloop, Pixlr** y **Afterlight**.

45. Saca muchas **fotos con tu familia**, pero **dile adiós** a las **tomas típicas**. **Capta momentos simpáticos**, prueba a **hacer retratos** o con **distintas luces** en los espacios de tu casa.



width="900" loading="lazy">

TOMA EN CUENTA

Los especialistas del Tec recomiendan cuestiones que no hay que dejar de lado en estas vacaciones:

46. *"Es una buena época para **hacer una introspección** y saber **qué es eso que nos gusta** y que **hemos aplazado por falta de tiempo**", señala Durán.*

47. *"En cuanto a las noticias **sí mantenernos informados**, pero dedicar un horario fijo, una fuente confiable de información que **revisemos solo una vez al día** y el **resto del tiempo hacer***

actividades recreativas", considera el Dr. Caraza.

48. Como se ha dicho durante esta contingencia, el distanciamiento sólo es físico, "*Es muy importante seguir con el **contacto virtual con amigos y familiares***", reitera Durán.

49. "*También podemos aprovechar el tiempo en casa para **arreglar cosas**, podemos **remodelar, reacomodar**, sacar **ropa, juguetes o cosas que no ocupemos para donar más adelante***", recomienda el Dr. Caraza.

50. **Cuida tu mente**, estos días te brindan la oportunidad de **darle un descanso de todo lo que sucede alrededor por la pandemia**. En la página del **Tec de Monterrey** encontrarás apartados especiales con recursos para tener una mente [saludable](#), [positiva](#) y [conectada](#).

SEGURAMENTE TAMBIÉN QUERRÁS LEER: