

Vacaciones de invierno en casa: 25 ideas para hacerlas divertidas



¿Terminaron los exámenes y ya no sabes qué hacer? ¿buscas ideas para **pasar las fiestas decembrinas en casa**? ¿quieres ideas para **descansar mejor** ahora que ya no estás en clases?

A pesar de que la **cuarentena** continúa en la mayor parte del país y la recomendación sigue siendo quedarse en casa, puedes **sacar provecho** a tus **vacaciones de invierno**, considera **Marcela Rodríguez**, psicóloga de **Asesoría y Consejería del Tec** campus Monterrey.

*“Las vacaciones nos permiten crear una **rutina más flexible** que te pueden permitir realizar actividades para **reencontrarte** o **redefinirte**”,* destacó Rodríguez.

Ahora que tienes más tiempo libre, [CONECTA](#) te comparte **25 ideas** para tus **vacaciones en casa**.



width="900" loading="lazy">

Planea fiestas decembrinas ¡diferentes y ecofriendly!

La especialista del campus Monterrey señala que “si bien las fiestas pueden traer un **sentimiento de nostalgia**, ahora tienes la **posibilidad** de planear algo **diferente** y **creativo**, que tenga **valor**”.

Si a esto además le añades un toque **ecofriendly**, estarás ayudando al planeta.

1. ¿Ya terminaste de poner **el pino**? Disfruta una tarde de **manualidades** navideñas para **decorar el árbol**. Ten algunas **ideas** para [inspirarte](#).
2. Si buscas el regalo **perfecto**, puedes invertir en **aquellos** que serán de **uso** todo el año, como **botellas reutilizables** o **bolsas ecológicas**. También puedes hacer un **swap** de objetos o ropa que **ya tienes con tus amig@s**.



width="900" loading="lazy">

3. Envuelve tus **regalos** con materiales ¡que **ya tienes en casa!** Decora papel kraft con **dibujos**, imprime tus **memes** favoritos o consigue papel **periódico** y sigue este **sencillo tutorial**.
4. También puedes crear **velas** navideñas **aromáticas** y **sustentables** para **decorar** o **regalar**, ¡aprende a hacer este **DIY festivo!**
5. Reduce tu **consumo de carne** e intenta un delicioso **menú vegetariano** para las **fiestas**.

Menos estrés, más salud mental

Quedarte en casa en estas **vacaciones** es algo que contribuye a un bien mayor –evitar contagios del COVID-19- pero es normal que puedas sentirte apático o un poco desesperado, considera Rodríguez.

*“Lo más importante es que **no te aísles**; encuentra formas de **conectar** con tus seres queridos, recibe el **sol** y activa tu **cuerpo**”,* recomienda la psicóloga.

Puedes cuidar tu salud mental en el **break de invierno** con estos tips:

6. Aprende a **meditar** y **relajar** tu mente. Puedes ayudarte de apps como **Headspace**, **Serenity**, **Insight Timer** o **Simple Habit** para iniciar. En **Cuida tu mente**, del **Tec de Monterrey**, encontrarás apartados especiales con recursos para tener una mente **saludable**, **positiva** y **conectada**.

7. Trabaja en tu **bienestar** y **desarrollo personal**. Visita [cursos](#) enfocados hacia el alcance de una **vida plena** de sentido en el **mundo actual**.



width="900" loading="lazy">

8. ¿Te gusta **escribir**? Empieza un **diario personal** y llénalo de tus **pensamientos**, ilustra tu **día a día** y **personaliza** sus hojas.

9. Las **películas** de estudio **Ghibli** son conocidas por traer **confort** y **magia** a la **vida cotidiana**. Ahora, también puedes **visitar** su [museo](#) desde tu hogar.

10. ¡**Desconéctate** un rato! Mantenerse **informado** es importante, pero a veces es bueno **apagar** tus **dispositivos** y descansar, ¡dedica horarios fijos para desconectarte!

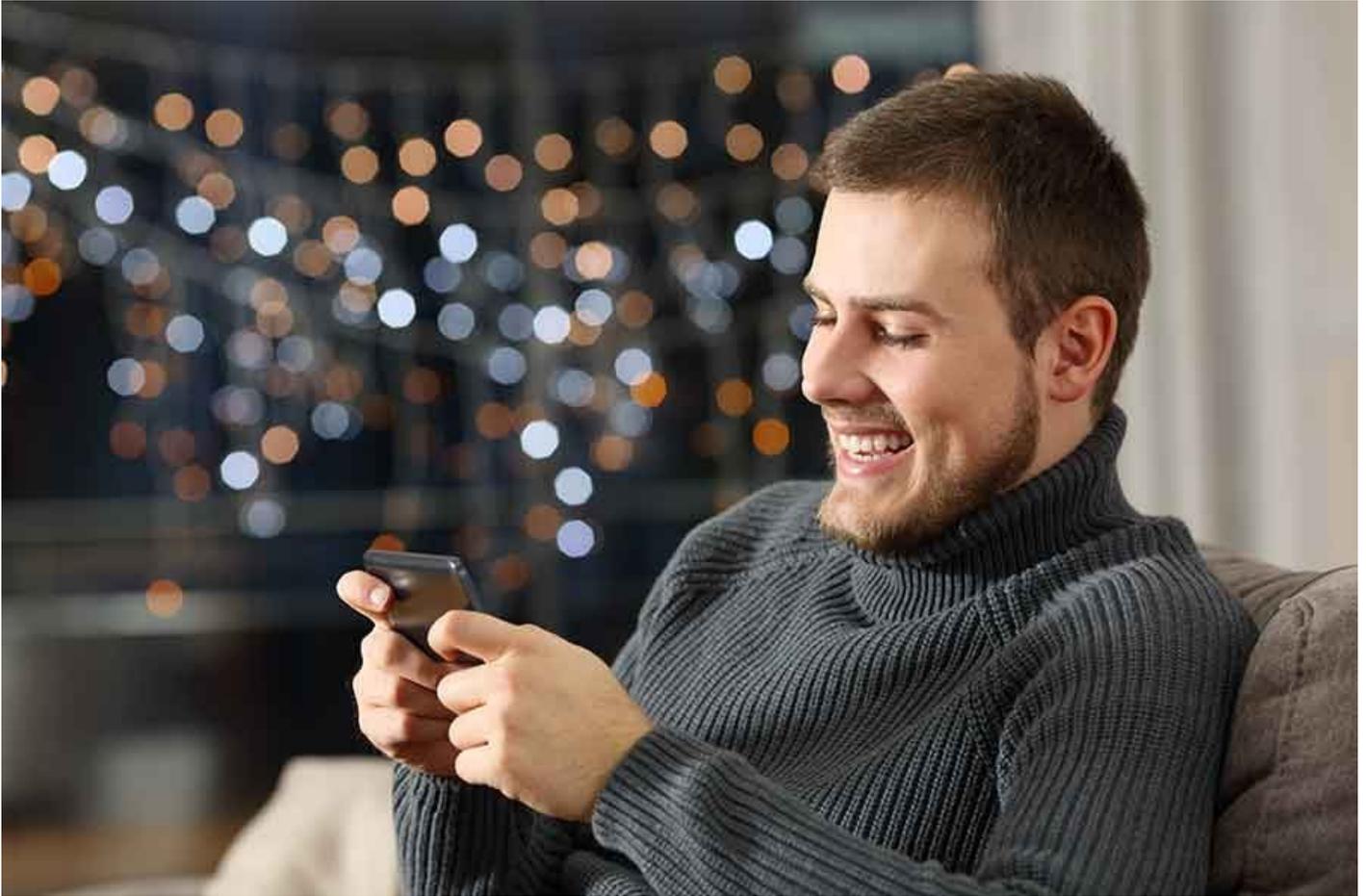
¡**Don't stop the party!**

El **fin de clases** y **exámenes** son una buena **excusa** para **reunirse con amigos** a través de aplicaciones como **Zoom**, **Discord** o **Skype**.

Añade **diversión extra** con actividades enfocadas a la **convivencia** en este **fin de año**:

11. Planeen un **maratón** de **películas** de **temporada**. Con **Netflix Party** (Teleparty) o **Kast** pueden **sincronizar** las pantallas y **platicar** al mismo tiempo.

12. Ambienten su llamada con una **playlist** compartida. **Spotify** permite crear listas **editables** por **distintos usuarios**, ¡diviértanse haciendo su mixtape de invierno!



width="900" loading="lazy">

13. Dibuja en grupo: Saquen su [SketchBook](#) y hagan su propio **Pictionary** o compitan en un **concurso de dibujos creativos** con temática **invernal**.

14. ¡Macanazos! Aprovechen el **año nuevo** para nominar y premiar a todos los **miembros** de sus **grupos de amigos**.

Regala detalles que no cuestan

El **cierre del 2020** puede ser una **oportunidad** para **agradecer** por lo **bueno** en la vida y, sobre todo, **reconocer** a todos los que te **acompañaron** en este viaje, aún a la distancia.

15, Escribe **cartas de agradecimiento** a tus seres queridos. No tienen que ser **largas**, sólo recuerda ser **sincero** y **compartir** tus **sentimientos**.

16. ¡Grábate un **videomensaje!** Que el tú del **futuro** sepa todo lo que **lograste** este año y **guárdalo** para que en **2021** puedas ver y **celebrar tus avances**.

17. Puedes **recolectar juguetes, ropas o enseres domésticos** con tu familia o amigos, y hacerlos llegar a alguna asociación que pueda darles buen uso.

18. Ahora que tienes más tiempo libre, compártelo con alguien más.

Visualiza un prometedor 2021

Pensar en **propósitos para el año nuevo** pueden encaminarte a **fortalecer** tus talentos o **aprender** nuevos.

*“Nuestros conocimientos pueden ser un **motor de cambio** en el futuro”,* considera Rodríguez.

Estos son algunos ejemplos de **habilidades** que puedes ir comenzando a **cultivar**:

19. ¿Listo para las sesiones de **karaoke**? Fortalece el **instrumento** más importante de todos, ¡tu **voz!** [Aquí](#) puedes aprender a **cantar música popular**.

20. Para dar la **bienvenida** al **2021** con un **desafío físico**, comienza creando tu **rutina diaria**. Te compartimos [ejercicios](#) que puedes hacer **desde casa**.

21. Mejora tus **hábitos** con libros como **“The Power of Habit”** de Charles Duhigg.

22. Si tu propósito es **leer más**, aprende [técnicas de lectura veloz](#) que te ayudarán no sólo como lector sino para **mantener tu mente activa** durante el break.



width="900" loading="lazy">

Conviértete en diseñador

Mantener un **área individual**, como tu **escritorio** o tu **recámara** a tu agrado, es importante no sólo durante el **semestre**. Aprovecha estos días para darle tu toque personal.

23. ¿No sabes que poner en tus **paredes**? Haz un collage de **fotografías** e **ilustraciones** en **tonos** de color **similares** o **paletas complementarias**.

24. **Limpia** tu **zona de trabajo**, deshazte del **material** que ya no uses, **recicla** papel utilizado y **ordena** tus útiles a tu gusto.

25. ¡Haz que tu **desktop** también se vea **bien**! Ve esta **guía** para **personalizar** tu **escritorio** virtual. Programas como **Wallpaper Engine** te pueden ayudar.



width="900" loading="lazy">

Finalmente, Rodríguez nos recuerda que el 2020 *“fue un año tan **complejo** y **desafiante** que nos permite **revalorar lo que logramos**, recordar lo **aprendido** y transformarlo en **metas** para el año entrante”*.

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: