



Bingo 30 días de autocuidado en familia

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bingo 30 días de autocuidado en familia

Algunas ideas para nuestro bingo de autocuidado con niños y niñas:

- Ir al cine con los peques. O teatro. O concierto
- Salir a la naturaleza, monte, playa, recoger conchas, recoger palitos, piedras, ir al río...
- Ver una peli o serie juntos en casa.
- Jugar con niños (no dirigirles el juego, lógicamente) al spa, a médicos, a peluquerías.
- Deporte o clases compartidas (natación, yoga, música, biodanza...).
- Playdates o quedar con amigos que también tienen niños/as y hablen nuestro mismo idioma (respeto) porque si no, mucho autocuidado no va a ser XDD. Y puede que con niños muy pequeños no funcione bien..
- Tomar un café en una terraza con parque cerca o cafetería adecuada para ellos y ellas (nosotros a veces hacemos un termo y a correr).
- Leer cuentos o capítulos de libros que nos gusten a todos.
- Cocinar juntos.
- Viajar con niños.
- Excursiones de un día, incluso por nuestra ciudad.
- Música.
- Pintar y manualidades, lettering, mandalas.
- Juegos de mesa.
- Naricitas que besar, acariciarles la espaldita mientras duermen.
- Meditar con ellos (tendrá que ser cortito).
- Dormir una siesta con ellos.
- Ducha o baño con ellos.
- Aficiones compartidas, por ejemplo, mis niñas ayudan a su padre a enfundar cartas de los juegos de mesa, a mí me suelen ayudar a preparar talleres, yoga...
- Observar-Fotografiar.
- Ambiente preparado es AUTOCUIDADO DEL BUENO.