

RECREACIÓN ALTERNATIVA



La recreación, la diversión y la buena utilización de los espacios en su hogar junto con la imaginación, serán sus aliadas para gestionar sus emociones de manera saludable. Representa una forma importante para compartir, escuchar y enfocar la atención a historias y momentos agradables.

Asimismo, Valiño (2017) explica que el juego es una construcción social, un motor del desarrollo integral a nivel emocional y cognitivo, que permite potenciar el aprendizaje, la confianza y constituye una experiencia placentera al involucrar al cuerpo mediante diferentes movimientos, a la mente por medio de la atención y desarrollo de destrezas. El mismo autor señala que “en la época que fuere, la recreación se ha institucionalizado como un “refrigerio” rehabilitador corporal y mental, que además facilita la integración social”.

Por lo tanto, todo aquello que le permita liberarse de tensiones, hacer pausas y generar espacios alternativos de recreación; le ayudarán a salirse de la rutina, desviando la atención al menos por unos minutos de todo aquello que está generando ansiedad y preocupaciones.

“La palabra recreación proviene del latín, recreatio y comprende aquella actividad cuya meta es distraerse y renovarse del agotamiento que producen los quehaceres”

Ecured.



Algunas posibles actividades lúdicas recreativas para el grupo familiar



01

Realizar actividades relacionadas con la pintura (diseñar, crear y dibujar).

02

Hacer manualidades, un espacio para compartir y dejar que la imaginación sea la invitada especial, crear un álbum familiar, diseñar artículos con materiales reciclables para ordenar el espacio que ha destinado como su oficina, estudio u otros.

03

Cocinar y compartir recetas.

04

A través de revistas o imágenes que les envían por celular o correos, crear un collage, lo pueden exponer hablando de cómo se sienten con esas noticias y que aporte positivo le podrían dar. Incluso podrían diseñar una coreografía, una canción, un chiste, o alguna adivinanza relacionada con el tema.

05

Leer un libro. Realizar un picnic en el patio de la casa.

06

Preparar en familia una lista de juegos, actividades sorpresas: tenerlos en una caja para rifarlos o tomarlos al azar cuando no sepan que hacer.

07

Retomar juegos tradicionales tanto de mesa como los que se puedan realizar dentro o en la cochera de la casa. (bolinchas, jackses, trompo, brincar la cuerda, contar y analizar refranes, adivinanzas, entre muchos otros)

08

Para quienes gustan de la música, podrían cantar y/o bailar.

09

Diseñar un espacio, que sea un rincón especial que pueden decorar con artículos, implementos que consideran importantes para relajarse (aromas, lámpara de lava, música suave, bolas antiestrés, peluches, imágenes, libros sobre emociones y paz).

10

Tomar un espacio para reflexionar, meditar y compartir valores en familia.

Frederick Dodson

“Cambia tu atención y cambiarás tus emociones. Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar”.

Algunas posibles actividades lúdicas recreativas para personas que viven solas



01

Prepare un lugar especial en su hogar como se mencionó, anteriormente.

02

No se aíse, converse con alguna amistad o familiar, por ejemplo: juegue cartas, comparta una canción, tome clases en línea de acuerdo con sus gustos e intereses.

03

Conforme un club de lectura o actividad de interés que pueda compartir con otras personas.

04

Anote frases positivas o elogios que le motiven. Cada día o cuando lo considere tome una al azar; del mismo modo lo puede hacer con registrando actividades de interés.

05

Procure realizar ejercicio físico, en los buscadores web puede encontrar videos explicativos.

06

Realice meditaciones, seleccione una imagen agradable, enfóquese en ella y preste atención a sus sentimientos.

07

Ría, comparta, haga de su espacio interior un mundo agradable.

Raquel García Romeral

“Según García, practicar actividades contribuye a un enriquecimiento personal, siempre que ello le interese y agrade. Invierta en usted porque es la persona que ha estado, está y estará.”

