

## **El ABC del Dedicar Tiempo a Nuestros Niños**

*Marisol Muñoz-Kiehne, PhD*

- A** ctividades artísticas: dibujar, colorear, armar rompecabezas, modelos.
- B** ibliotecas públicas: visitar regularmente y tomar materiales prestados.
- C** aminar y correr: en el vecindario o campos de deportes.
- Ch** arlar, chistear.
- D** eportes: practicar, participar, observar.
- E** scuchar y tocar música, cantar, y bailar.
- F** abricar con madera u otros materiales.
- G** imnasia: hacer ejercicio en casa, parque, o gimnasio.
- H** ornear y cocinar, siguiendo recetas y creando las propias.
- I** nventar cosas y juegos con artículos disponibles.
- J** ugar juegos de mesa; lotería, dominó, naipes, y electrónicos.
- K** arate y artes marciales: practicar juntos en clases o con videos.
- L** eer libros y revistas, favoritos y nuevos.
- M** ontar en bicicleta.
- N** adar en alberca, lago, o playa.
- O** bservar naturaleza: animales, plantas, y rocas en patio y parques.
- P** asear en tren, autobús, o en auto.
- Q** uerer: demostrar cariño con palabras y gestos.
- R** ezar y meditar.
- S** alir a desayunar, almorzar, cenar, y merendar.
- T** elefonar a la familia cercana y distante.
- U** niverso: contemplar cielo estrellado en las noches.
- V** oluntarismo: ayudar a necesitados, participar en proyectos y eventos.
- W** WW: navegar la Internet juntos).
- X** XX: conversar sobre temas delicados.
- Y** erbas: cultivar plantas, jardín, o huerto casero o comunitario.
- Z** oológicos, acuarios, museos.