

¡Adiós a la escuela! Te presentamos 7 actividades de verano divertidas para toda la familia

Con el fin del curso escolar, los niños pasan más tiempo en casa y, aunque es un momento divertido para crear recuerdos especiales en familia, también puede ser un reto adaptarse al nuevo plan familiar. Los niños tienen mucha energía y pensar en actividades para mantenerlos entretenidos y ocupados puede ser difícil para los padres. Pero ¡no te preocupes! Te compartimos siete ideas para mantener ocupada a toda la familia.

1. **Empiecen el día con un desayuno saludable:** es muy fácil saltarse el desayuno, pero es la comida más importante del día. Evita saltarte el desayuno y crea un horario de comidas regular para la familia. Además, un desayuno saludable proporciona los nutrientes esenciales que los niños necesitan para empezar el día de manera sana.
2. **Aprendan juntos un reto de baile de TikTok:** todos hemos visto los divertidos videos de retos de baile de TikTok que siempre se hacen virales. ¡Son muy divertidos y te mantienen en constante movimiento! Este es el momento perfecto para aprender un baile de TikTok con tu hijo, grabarlo y publicarlo. ¡Es una gran oportunidad para estrechar lazos! Además, el baile ayuda a mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad y ayuda a mejorar la condición física.
3. **Planea una noche de películas en familia:** prepara unas palomitas, sirve algunos bocadillos y disfruta de una noche de películas con la familia. Estas son las cinco películas que no se pueden perder: Jumanji, Matilda, Willy Wonka y la fábrica de chocolate, Mary Poppins y Star Wars. Dato curioso: la película [Milagro azul](#) de Netflix está inspirada en la historia de un grupo de niños del orfanato Casa Hogar, un socio del programa Casa Herbalife Nutrition en México.
4. **Organiza una búsqueda del tesoro con tus hijos:** esconde de 10 a 20 objetos por toda la casa y pide a tus hijos que los encuentren. Esta divertida actividad los mantendrá entretenidos durante horas.
5. **Visiten un museo virtual sin costo:** esta actividad es divertida, informativa y ¡GRATIS! Explora la [página de Google Arts and Culture](#) y descubre todas las oportunidades que tienes de visitar más de 1,200 museos de manera virtual.
6. **Fomenta las actividades creativas y artísticas:** el arte es una excelente manera de expresar la creatividad. [Haz clic aquí](#) para descargar e imprimir algunos libros de colorear inspirados en la nutrición.

7. **Preparen comidas en familia:** cocinar con los niños tiene muchos beneficios, como desarrollar el aprecio por los alimentos saludables, animar a los niños a probar nuevos alimentos y fomentar el tiempo de unión familiar. Visita la [página de Facebook de Herbalife Nutrition Foundation](#) y descubre algunas recetas familiares fáciles y divertidas de hacer.

[Obtén más consejos sobre cómo mantener a tus hijos saludables, activos y entretenidos este verano.](#) ¡Diviértanse!