

Índice

Conceptos



Juegos y pasatiempo

Cultura y literatura



Explora tus habilidades artísticas



Pon a prueba tu talento en la cocina



Ocio y Tiempo Libre



Actividades libremente elegidas que responden a la **motivación** intrínseca e intereses, las cuales resultan **satisfactorias** o **placenteras** y **no** tienen relación con ocupaciones obligatorias como trabajo, autocuidado o descanso.




Sabías que...?

Hacer estas actividades te ayuda a disminuir el estrés, la depresión, el sedentarismo y a fortalecer las relaciones sociales y familiares.

- Amini, D. A., Kannenberg, K., Bodison, S., Chang, P., Colaianni, D., Goodrich, B., & Lieberman, D. (2014). Occupational therapy practice framework: Domain & process 3rd edition. American journal of occupational therapy, 68, S1-S48.
- Mendo, A. H., & Sánchez, V. M. (2008). Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural. Obtenido de Efdportes. com: <http://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-yanimacion-sociocultural.htm>.
- Muñoz Espinosa, I., & Salgado Gómez, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. Revista Chilena de Terapia Ocupacional, (6), Pág. 39 - 45. doi:10.5354/0719-5346.2010.110



EXPLORA TUS HABILIDADES ARTÍSTICAS



**¡Tu creatividad
es tu único
límite!**



¡Pon a prueba tu creatividad!

En esta sección encontraras diferentes alternativas artísticas para hacer y compartir con los más pequeños y grandes de tu casa.

Pinta con burbujas y crea hojas con tu propia marca

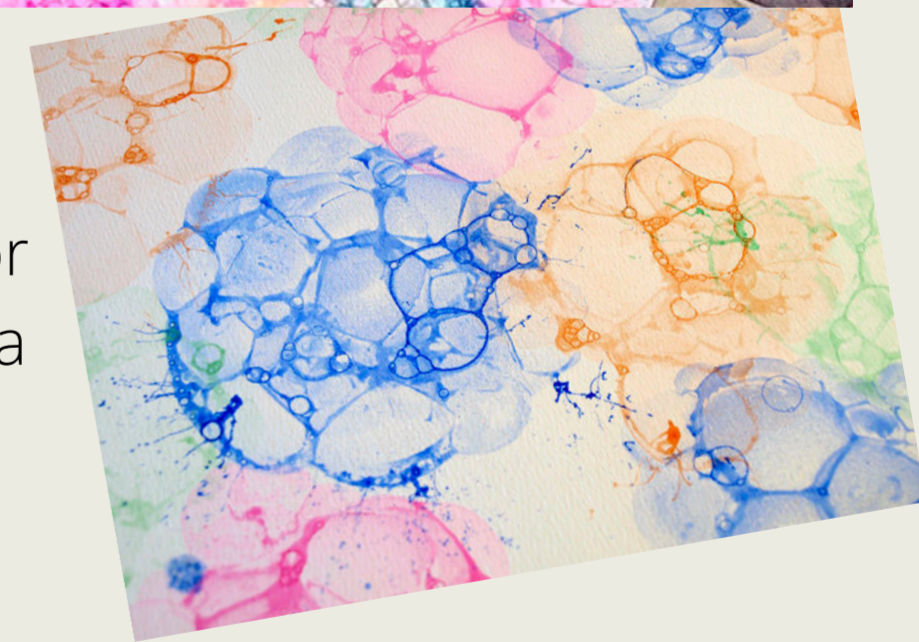
Materiales

- Pintura de cualquier color (esmaltes, viruta de colores, tintas)
- Pitillo, palo para hacer burbujas, o crea con papel un cilindro de tal forma que sirva para soplar.
- 1 vaso o varios si deseas usar diferentes colores
- Agua por encima de la mitad del vaso
- Hojas de preferencia blancas
- Jabon liquido, shampoo entre otros



Pasos

- 1. Coloca una gota de pintura en cada vaso con agua, un color por vaso o si prefieres crea nuevos colores con los que ya tienes.
- 2. Coloca 3 o 4 gotas de jabón a cada vaso
- 3. Sopla con el pitillo hasta crear burbujas que sobresalgan a la superficie del vaso
- 4. Coloca la parte de la hoja que deseas pintar sobre las burbujas, estas se explotaran en tu hoja y crearan efectos sorprendentes.



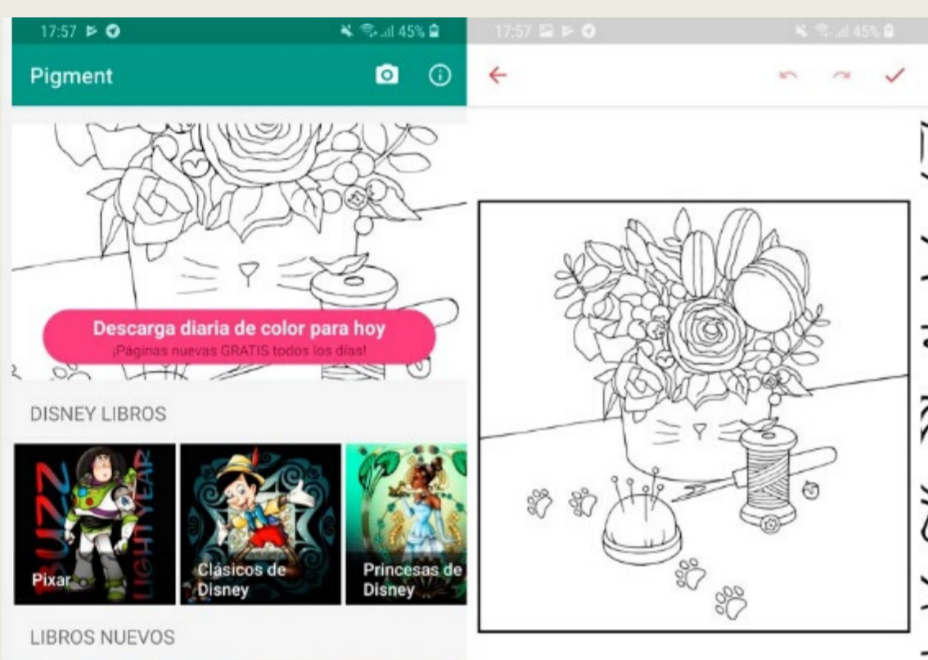
- **Nota:** Si Tienes el palo para hacer burbujas, sumergelo en el vaso y sopla hacia la hoja, creara el mismo efecto
- Déjalo secar 15 minutos o más si lo requiere y obtendras tu papel personalizado

Expresa con colores

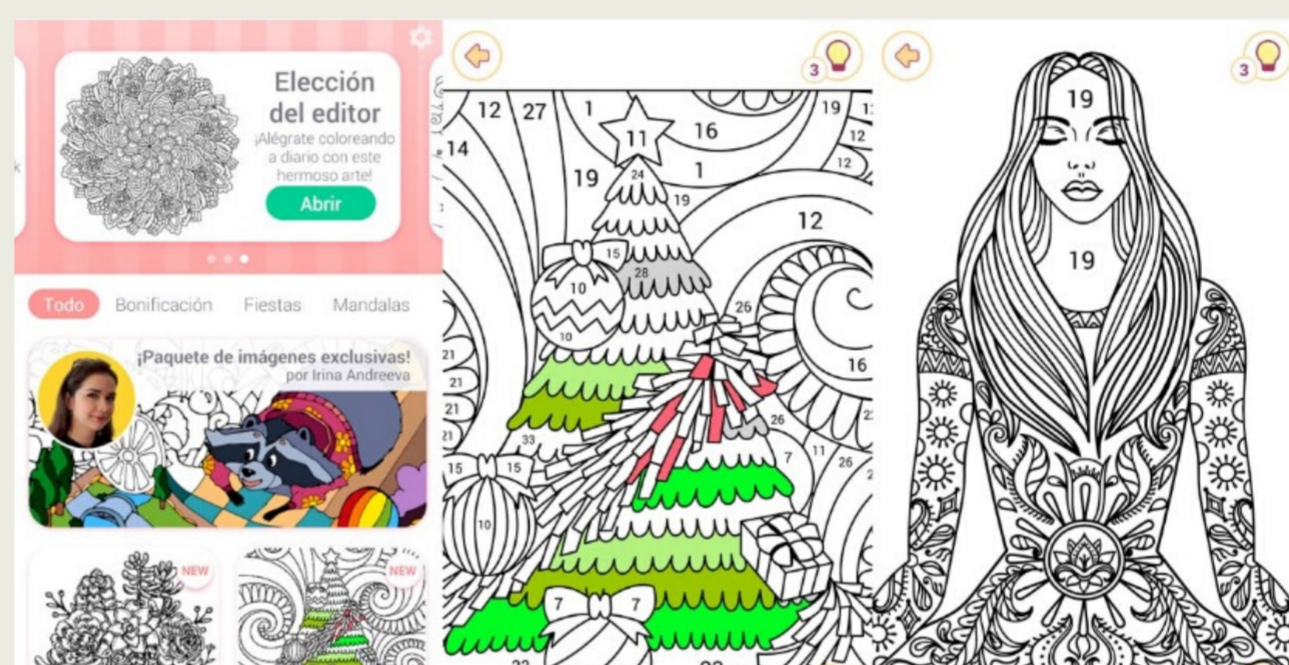
Materiales

Colores Fotocopias, imágenes, un dibujo calcado o libros a blanco y negro.

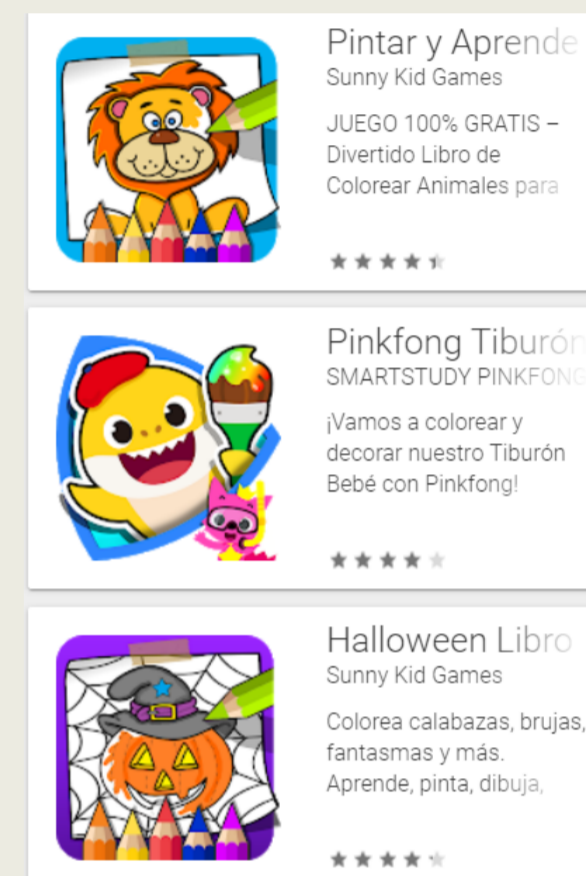
En su defecto, si no cuenta con alguno de los anteriores materiales, existen aplicaciones que puedes utilizar para tal fin.



➔ **Pigment**



➔ **Happy Color**



➔ **App para niños**

Beneficios

- Genera una respuesta de relajación del cuerpo, siendo capaz de recuperar las actividades extenuantes y que desencadenen fatiga por algún tipo de actividad que podamos realizar, ya sea en nuestro trabajo, ejercicio físico, etc. (1)
- El sistema nervioso se relaja y genera sensación de calma física y mental. (1)
- Reduce el estrés. (1)
- Proyección de sentimientos, emociones o estado físico. (1)
- Desarrolla la creatividad. (1)
- Favorece la concentración. (1)
- Activa el cerebro: las formas activan el hemisferio izquierdo encargado de lo lógico y el hemisferio derecho encargado de nuestro lado creativo. (1)



Pictionary Casero

Materiales

- 1 Lápiz
- Hojas recicladas o blancas (con espacio para dibujar)
- Reloj o cronometro (puede usar el del celular).
- Fichas o tarjetas en blanco
- 1 Dado, si no cuentas con uno en el play store o Ishop de tu celular puedes encontrar aplicaciones con estos.

Preparación

- Elige cinco o seis categorías (por ejemplo: personas, lugares, animales, películas, actividades, etc).
- Escribe palabras de diferentes dificultades en cada tarjeta.
- Coloca las tarjetas en pilas según su categoría.
- Asigna a cada categoría un número que corresponda con el dado (1 al 6)
- Prepara los materiales en una mesa y estás listo para jugar.



¿Cómo jugar?

- 1 Divide en equipos de dos o más y tira un dado para ver quién va primero. Designa un "juez" para repartir las tarjetas y comenzar el cronómetro.
- 2 El equipo que inicia tira el dado y recibe una tarjeta de la categoría que corresponde al número que obtenga. El cronómetro se fija para 60 segundos y el juez dice "YA!".
- 3 Un jugador del primer equipo ahora tiene 60 segundos para dibujar, mientras el resto del equipo debe adivinar lo que está dibujando en el tiempo asignado.
- 4 El dibujante no puede hablar, hacer ruidos, o gestos, y no se permiten letras ni números en los dibujos.
- 5 Si se adivina correctamente, el equipo consigue un punto y dibuja de nuevo. Si el equipo no logra adivinar en 60 segundos, es el turno del equipo siguiente.
- 6 Puedes establecer un límite para elegir al ganador, como "el primer equipo en obtener 15 puntos gana!"

Manillas en familia

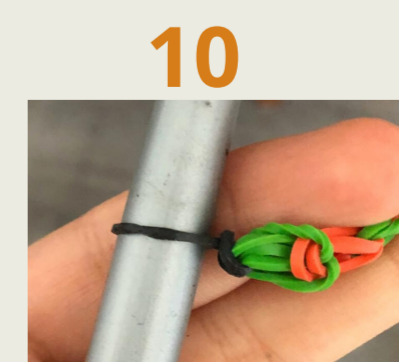
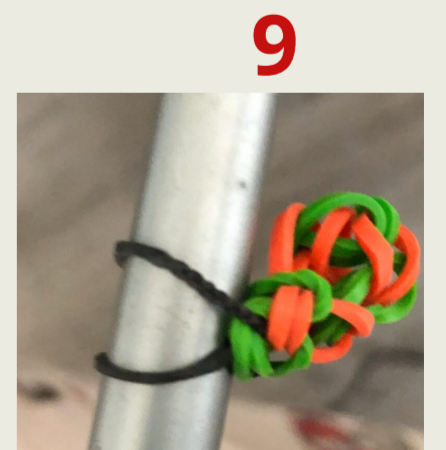
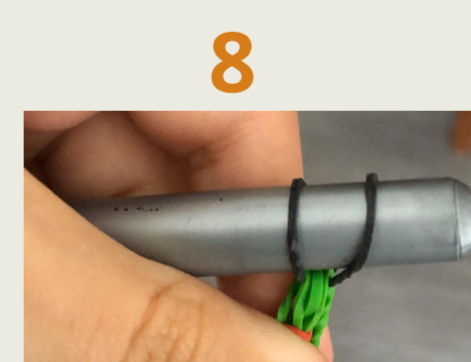
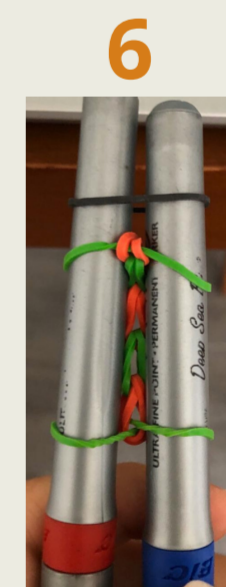
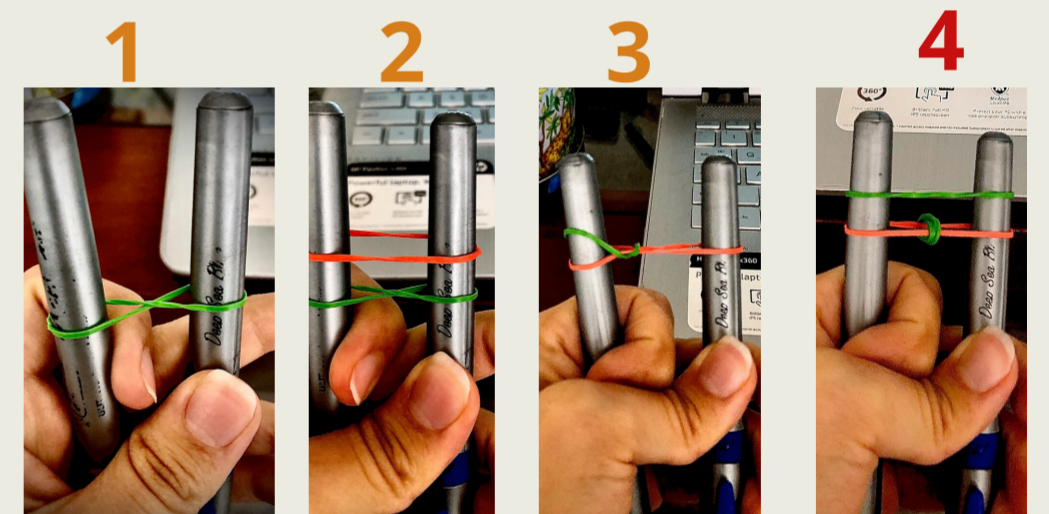
Materiales

- Cauchos de colores
- 2 Lapices

- Tus manos
- Un gancho de ropa

Paso a paso

- 1 Elige dos colores de cauchos en caso de que tengas varios colores.
- 2 Toma uno de los cauchos y forma un 8 con este, y ensarta cada extremo del caucho en cada uno de los lapices de forma que los dos lapices queden unidos por el caucho.
- 3 Ensarta el segundo caucho y sube el 8 que formaste con el caucho de forma que quede atrapando el caucho que acabas de ensartar.
- 4 Ensarta un tercer caucho y repite el procedimiento, sube el caucho que se encuentra debajo para que el nuevo quede atrapado.
- 5 Repite este procedimiento con los demás cauchos hasta alcanzar la longitud de la muñeca de la persona a quien le estés haciendo la manilla.
- 6 Al finalizar deberás ensartar en los lapices los dos extremos de la manilla.
- 7 Toma un ultimo caucho realiza el mismo procedimiento pero en este caso deberás tomar uno de los extremos de este caucho y lo pasarás al otro lápiz de forma que quede un nudo.



¡Haz tu propia plastilina!

Materiales y elementos



- 1/5 de taza de harina
- 1/2 taza de sal
- Bowl o recipiente

- 2 cucharaditas de aceite
- 1 Taza de agua hirviendo
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- Espátula


Paso a paso

- 1 Toma un bowl o recipiente y en él mezcla 1/5 de taza de harina, 1/2 taza de sal y las 2 cucharadas de bicarbonato, puedes colarlo para un mejor efecto.
- 2 Incorpora las 2 cucharaditas de aceite y mezcla muy bien con una espátula.
- 3 Agrega poco a poco la taza de agua hirviendo con cuidado y mezclando muy bien, hasta que la mezcla se vuelva homogénea.
- 4 Cuando la masa esté fría y ya no la puedas mezclar con la espátula, ubícala sobre una mesa y empieza a amasar con las manos.
- 5 Continúa amasando hasta que esté suave y lisa la masa.
- 6 Si tienes colorante vegetal en casa, puedes aplicar unas gotas para obtener una masa de ese color.
- 7 Disfruta, y moldea casas, animales y las cosas que más te gustan





Pon a prueba tu talento en la cocina



"Sueña con todo lo que quieras porque los sueños
son el alimento del alma , como la comida lo es del
cuerpo".

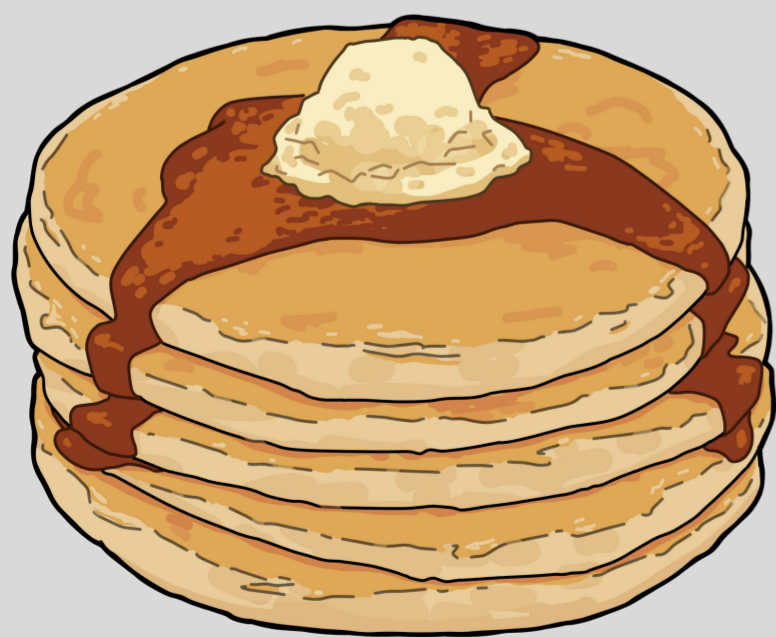
PABLO COELHO

PANQUEQUES DE BANANO Y AVENA

Es una buena alternativa para hacer recetas fáciles, haciendo participe a los integrantes de tu hogar en especial a los niños, donde pueden lograr utilizar toda su imaginación y creatividad.

INGREDIENTES

1 taza de avena
integral en hojuelas
 $\frac{3}{4}$ tazas de leche
descremada
1 banano
 $\frac{1}{2}$ cucharadas
de canela
2 cucharadas de azúcar
morena
1 pizca sal
 $\frac{1}{2}$ cucharada de esencia
de vainilla
1 cucharada de polvo para
hornear
1 huevo
1 trozo de mantequilla



MODO PREPARACIÓN:

1. En un recipiente de plástico añadir 1 taza de avena en hojuelas, $\frac{3}{4}$ tazas de leche descremada y revolver.
2. Añadir 1 banano en trozos y con una cuchara empezar a revolver y triturar el banano.
3. Añadir 1 huevo e ir revolviendo hasta que empiece a tomar consistencia.
4. Por último, se le añade $\frac{1}{2}$ de Canela, 2 cucharadas de azúcar morena, 1 pizca de sal, $\frac{1}{2}$ cucharada de esencia de vainilla y 1 cucharada de polvo para hornear.
5. Se revuelve por 2 minutos la mezcla hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados.
6. Colocar un sartén en el fogón a fuego medio y agregarle un trozo pequeño de mantequilla hasta que se derrita.
7. Con una cuchara sopera tomar una cucharada de la mezcla y colocarla en el sartén.
8. Cuando ya se haya cocinado el panqueque por cada uno de sus lados colocarlo en un plato para la de gustación.
Se puede acompañar de fruta, yogurt o mermelada.



GALLETAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 400 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de polvo para hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 100 gr de azúcar glas o azúcar granulada
- 100 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 puñado de bolas de chocolate (M&M´s)
- Ralladura de naranja o limón al gusto
- 1 bandeja de aluminio o metal
- 1 pizca de canela en polvo



NOTA: Cuando la mezcla de las galletas ya viene preparada con todos los ingredientes en polvo, solo se le deberá agregar 100 gr de mantequilla o 1 taza de leche tibia, teniendo en cuenta los pasos anteriormente para su preparación y cocción.

Para decorar lo podrá hacer con frutos secos o bolitas de chocolate al gusto.

MODO PREPARACIÓN:

1. En un recipiente de plástico añadir 400 gr de harina, 100 gr de azúcar glas o azúcar granulada y 100 gr de mantequilla. Revolver con la mano hasta que todos los ingredientes se mezclen correctamente con la mantequilla.
2. Añadir 1 pizca de polvo para hornear, 1 pizca de sal, 1 pizca de canela en polvo, ralladura de naranja o limón al gusto y 1 cucharada de esencia de vainilla, y seguir revolviendo con la mano.
3. En una superficie plana enharinada colocar la masa y amasar muy bien con las manos.
4. Tomar una bandeja de aluminio o de metal y esparcir por toda la superficie mantequilla.
5. Tomar pequeños trozos de masa y empezar hacer círculos. Posteriormente aplanar con las manos hasta que la masa quede a un grosor de 3 cm y colocarlas sobre la bandeja.
6. Se decorará la parte superior de la masa con bolitas de M&M´s al gusto.
7. El horno debe estar previamente calentado (5 minutos antes) a una temperatura de 180°C por 15 minutos.
8. Para finalizar se dejan reposar las galletas en la bandeja por 10 minutos para su de gustación.



TORREJAS

INGREDIENTES

1 libra de harina de trigo
3 huevos
½ cucharada de sal
½ cucharada de azúcar
¾ de aceite
Azúcar granulada para espolvorear
o azúcar blanca



MODO PREPARACIÓN:

1. En un recipiente de plástico añadir 1 libra de harina de trigo y 3 huevos, revolver hasta que los ingredientes se integren.
2. Añadir 1 cucharada de aceite, ½ de sal y ½ de azúcar.
3. Revolver todos los ingredientes hasta que la masa tome consistencia y no queden grumos.
4. En una superficie plana enharinarla y colocar la masa.
5. Con un rodillo empezar a amasar la masa hasta que quede delgada y firme.
6. Tomar un cuchillo y cortar trozos medianos de forma triangular.
7. Colocar un sartén en el fogón a fuego alto y añadirle ¾ de aceite hasta que se caliente.
8. Añadir los trozos de la masa en el aceite hasta que se doren.
9. En un plato plano colocar las Torrejas encima de las servilletas absorbentes para extraer el aceite sobrante.
10. En una bandeja colocar todas Torrejas y espolvorear por encima azúcar granulada o azúcar blanca.



CREPITAS DE PROTEÍNA

INGREDIENTES

1 taza de leche
1 huevo
1 taza de harina
1 taza de pollo cocinado en tiras
1 taza de carne cocinado en tiras
1 taza de trozos de pimentón
1 taza pequeña de trozos de cebolla
1 diente de ajo
1 pizca de sal
1 trozo de mantequilla
1 cucharada de aceite
Jengibre
Cilantro



Se puede acompañar los crepes de cualquier aderezo o salsa al gusto

MODO PREPARACIÓN:

1. En un recipiente de plástico se le añade 1 taza de leche, 1 huevo, 1 taza de harina y 1 pizca de sal.
2. Previamente se revuelven todos los ingredientes por 2 minutos hasta que se incorporen bien y no queden grumos.
3. Colocar un sartén en el fogón a fuego medio y agregarle un trozo pequeño de mantequilla hasta que se derrita.
4. Con una cuchara sopera tomar una cucharada de la mezcla y colocarla en el sartén.
5. Cuando ya se haya cocinado la crepe por cada uno de sus lados colocarlo en un plato.
6. Para preparar el relleno de la crepe, se coloca un sartén en el fogón a fuego medio y se le agrega 1 cucharada de aceite hasta que esté bien caliente.
7. Se le añade 1 taza pequeña de trozos de cebolla y 1 diente de ajo picado, y se debe esperar 2 minutos hasta que se sofríe y se revuelven todos los ingredientes.
8. Se le añade 1 taza de pimentón en trozos, 1 taza de pollo en tiras y 1 taza de carne en tiras ya previamente cocinados, 1 trozo de jengibre y 1 pizca de sal, revolviendo todos los ingredientes.
9. Se deja el sartén a fuego bajo por 5 minutos y se apaga el fogón.
10. Se debe tomar un plato plano y colocar 1 crepe ya previamente hecha y se le agrega 1 cucharada sopera de la preparación de la proteína y se enrolla acompañándolo de unos trozos de cilantro por encima.

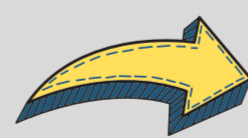


¡NO OLVIDES!

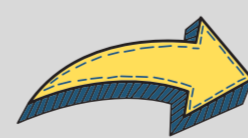
Compartir estas recetas con tus seres queridos o amigos más cercanos. Recuerda que la cocina es un espacio para compartir y experimentar nuevas cosas. Es mucho mejor si lo hacemos en compañía de alguien.



¡Otras recetas!




[Cocinar en familia](#)



[Recetas saludables](#)





.....

**“La felicidad no es hacer
lo que uno quiere, sino
querer lo que uno hace”**

Jean-Paul Sartre

.....

[#equilibriocupacional](#)

[#terapiaocupacionalUR](#)

[#accesoremotour](#)

[@terapiaocupacionalur](#)

[@urosario](#)



Universidad del
Rosario



Terapia
Ocupacional

Crecimiento y Desarrollo para la Innovación