

Conecte con su familia

Lo que usted hace en su casa y con su familia es importante para sus hijos y para nuestras comunidades. Los vínculos sociales positivos, solidarios y cálidos nos ayudan a *v i v i r* más tiempo y con mejor salud. Unas relaciones familiares sólidas sientan las bases para que los niños prosperen.

Tómese su tiempo para conectar con su familia y vecinos durante la Semana de Conexión Familiar, del 9 al 15 de junio. Visite strongfamilies.utah.gov para enterarse de más detalles.

Aventuras al aire libre

Navegue por un río local:

Alquile tubos, kayaks o tablas de paddle surf y descienda un río familiar cerca de usted. Algunas opciones son el río Provo, en el norte de Utah, el río Weber, en la región de Wasatch, o el río Sevier, cerca de Marysville, en el centro de Utah. Verifique siempre las condiciones de seguridad y los puntos de acceso designados.

Pescando juntos:

Diríjase a un embalse, lago o estanque comunitario cercano de su zona, como Willard Bay, Jordanelle, Strawberry, Panguitch Lake o Blanding's Rec Pond. El Día de la Pesca Gratuita de Utah (sábado 7 de junio) es una gran oportunidad sin necesidad de licencia. Verifique en wildlife.utah.gov los detalles y una lista de lugares de pesca.

Haz una excursión o un paseo por la naturaleza:

Ya sea en Zion, Bryce Canyon, Logan Canyon, Cottonwood Canyons o en su sendero local, ir de excursión o caminar juntos proporciona a las familias tiempo para hablar y explorar. Utilice el sitio web [de los Parques Estatales de Utah](https://utah.gov/parks) para encontrar un sendero en su zona.

Acampar bajo las estrellas:

Monta una tienda de campaña en tu jardín o en un parque nacional o estatal cercano. Comparte historias y desconecta.

Vigila la vida salvaje:

Visite las zonas de observación de fauna salvaje de todo el estado, desde el Refugio de Aves Migratorias de Bear River, en el norte de Utah, hasta el Parque Nacional de Zion y el Refugio Nacional de Fauna Salvaje de Fish Springs, en las regiones sur y centro. Lleve prismáticos y una guía para identificar a los animales.



Pruebe una nueva actividad al aire libre:

Practique ciclismo, pasee en quad, navegue en kayak, monte a caballo o juegue al golf en un campo familiar.

Picnic en un parque:

Elige un parque municipal o comarcal y disfruta de un picnic sin pantallas. Trae un frisbee, juegos de mesa o simplemente disfruta de estar juntos.

Visite el parque estatal más cercano

Salga al aire libre, diviértase y verifique los parques estatales de Utah en stateparks.utah.gov/parks.

Vea más ideas para "Todos los niños al aire libre" en Recreation.utah.gov/eko/

Actos comunitarios y locales

Festival de las Artes de Salt Lake City (9-16 de junio):

Explore en familia actuaciones en directo, camiones de comida y exposiciones de arte interactivas.

Festival de Shakespeare de Utah (Cedar City):

Asista a un espectáculo o realice una visita entre bastidores. Ideal para niños mayores y adolescentes.

Parque Olímpico de Utah (Park City):

Pruebe la tirolina, los circuitos de cuerdas o los toboganes alpinos. Entérate del legado olímpico de Utah.

Noche de camiones de comida:

Muchas ciudades -en todo el Estado- organizan periódicamente rondas de camiones de comida. Que cada uno elija un plato y coman juntos, sin pantallas.

Visite un mercado de agricultores:

Muchas comunidades de todo el estado tienen mercados de agricultores todas las semanas. Es una manera fácil y divertida de apoyar la agricultura, los agricultores y los negocios locales. Además, puedes usar [tus Double Up Food Bucks](#) en muchos de ellos. ¡[Encuentra un mercado de agricultores cerca de ti](#)!

Explore un monumento o museo local:

Visite un lugar histórico, un parque estatal o un museo local de su zona, ya sea el Monumento Nacional a los Dinosaurios de Vernal, el Parque Estatal de los Indios de Fremont, cerca de Sevier, o el Museo Topaz de Delta.

Busque un acto local en su barrio:

Cada rincón de Utah tiene algo especial. Desde rodeos a mercados agrícolas, verifique en su página de turismo local si hay ferias, conciertos, mercados u otros eventos cerca de usted.

Paseo por el barrio:

Planifique un paseo por el barrio. Elige un día y una hora para que todos salgan de casa y den un paseo. Pide a 3 vecinos que sean "anfitriones" de un puesto de golosinas. Elabora mapas sencillos con la ubicación de los puestos de golosinas y repártelos unos días antes del paseo. Es una forma fácil y divertida de conocer mejor a tus vecinos y hacer algo de ejercicio.

Proyectos prácticos y desafíos

Desafío de cocina de campamento:

Prepara cenas creativas con papel de aluminio, variaciones de s'mores o prueba a cocinar juntos en un hornillo de camping.

Hazlo tú mismo en casa:

Utiliza kits imprimibles o crea rompecabezas. Compite en equipos para ver quién "escapa" más rápido.

Noche de juegos en familia:

Haz trivialidades basadas en recuerdos familiares. Juega por premios divertidos o por presumir.

Intercambio y concurso de recetas familiares:

Elige un tema como "Recetas de la abuela" o "Favoritos internacionales". Cocinen juntos y luego siéntese a comer en familia.

Actividades creativas y de reflexión

Construye una casita para pájaros o una jardinera:

Compra material en una ferretería. Trabajen juntos y diviértanse.

Mural o pancarta familiar de bricolaje:

Utiliza una pared del patio trasero, un lienzo grande o una cartulina. Que cada persona contribuya con una pieza que refleje a su familia.

Servicio y retribución

Hazte voluntario en familia:

Las oportunidades incluyen clasificar alimentos en bancos de alimentos locales, visitar centros de mayores o ayudar en refugios de animales. Verifica las ideas en <https://www.justserve.org/>.

Limpieza del barrio:

Recoge la basura en un sendero, parque o barrio cercano. Asigna a cada persona un papel: recogedor de basura, portador de bolsas, reciclador.

Invita a cenar a un vecino:

Invita a cenar a un vecino que se sienta solo o que no tenga mucha familia cerca. No tiene por qué ser una cena elegante. Pide comida para llevar y conocerlos mejor.

La conversación y la conexión son lo que importa.

Simple actos de conexión

Cenar juntos (sin pantallas):

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah alienta a las familias a compartir una comida durante la semana. ¿No tienes familia cerca? Cene con un amigo, un vecino o su compañero de piso. O invita a los amigos de tus hijos a comer pizza. Aproveche el tiempo para verificar cómo están unos con otros: apaguen los teléfonos y conversen.

Comparte historias:

Cuenta por turnos un recuerdo favorito o un momento divertido de tu vida.

Tiempo de gratitud:

Cada persona nombra tres cosas por las que está agradecida ese día.

Momentos personales:

Dedique 15 minutos de tiempo individual a cada miembro de la familia: deje que ellos elijan la actividad.

Fiesta de baile:

Representad vuestras canciones favoritas y bailad juntos en el salón.

Círculo de cumplidos:

Cada uno dedica una palabra amable o alentadora a cada miembro de la familia.