



En el spa de casa.

Actividad de masajes para cuidar a toda la familia.

¿A quién no le gusta que le cuiden, que le mimen o que le digan cosas bonitas? El mundo de los afectos tampoco tiene sexo o género, aunque a veces nuestra educación y nuestra cultura nos digan lo contrario. Para inculcar a niñas, niños y niñas que es bueno y necesario disfrutar del contacto físico, dar y recibir cuidado, nada mejor que vivenciarlo. Así que te proponemos un juego para convertir tu casa en un spa:

1. Escoge un rato de la semana en la que estéis en familia.
2. Plantea la propuesta a tu familia: ¿os apetece convertir la casa en un spa? Podéis abrir una lluvia de ideas a ver qué se os ocurre: masajes en la cabeza, masaje en el cuerpo, cosquillitas, contar un cuento... Se apuntan las ideas y se preparan las que hayáis elegido.
3. Crea una atmósfera agradable: luz tenue, música tranquila, sofás, camas o esterillas donde poder tumbarse.
4. A partir de aquí, es cosa vuestra! Seguro que se os ocurren muchas formas de poner en marcha el spa. ¡A disfrutarlo!

NOTA: Dependiendo del tiempo que tengáis, el spa puede ser tener más o menos actividades. A veces no hace falta montar el spa entero, con motivar a la familia a hacer este tipo de actividades de contacto y afecto es suficiente. Se trata de incorporar en el día a día una actividad que seguro hacéis ya pero que, poniéndole atención, e involucrando a todos los miembros de la familia, puede resultar educativo y sobre todo, muy, muy placentero.