

El Comité de Bienestar de LASA le trae....

Excelentes maneras para conectar con sus hijos, sin usar pantallas, durante las vacaciones

Divertidas actividades de interior alrededor de Austin

1. Black Swan Yoga (con ubicaciones en toda la ciudad, basadas en donaciones)
<https://www.blackswanyoga.com/>
2. Clases de cocina en Central Market
<https://www.eventbrite.com/o/central-market-cooking-school-austin-north-lamar-30370421142>
3. Experiencia Culinaria y Competición en Freda's Kitchen
<https://fredaskitchen.com/pages/join-our-team>
4. Clases de decoración de pasteles en Make it Sweet
<https://www.makeitsweet.com/classes.asp>
5. Clase de elaboración de Sushi en Uroko
<https://www.urokoaustin.com/>
6. Ir de compras al 99 Market /u otros mercados asiáticos en ese centro comercial
<https://www.99ranch.com/>
7. Patinaje sobre hielo en Chapparal Ice
<http://www.chaparralice.com/>
8. Escalada en interior:
Austin Bouldering Project
<https://austinboulderingproject.com/>
Crux Climbing Center
<https://www.cruxclimbingcenter.com/>
9. Clase de alfarería
<https://cafe-monet-inc.shoplightspeed.com/paint-your-own-pottery/>
10. Clase de elaboración de chocolate
<https://delysia.com/private-virtual-chocolate-tastings/>
11. Noche en la bolera
<https://highlandlanes.com/>
12. Salas de escape:
The Escape Game Austin
<https://theescapegame.com/austin/>
Austin Panic Room
<https://texaspanicroom.com/austin/>
13. Elaboración de velas, Elaboración de tarjetas de corte de linóleo
<https://www.slownorth.com/>
14. Trinity Street Players, producciones que provocan la reflexión
<https://trinitystreetplayers.com/>
15. Salvage Vanguard Theater, Actuación experimental superando los límites
<https://www.salvagevanguard.org/>
16. Deportes y espectáculos en vivo en el Moody Center
<https://moodycenteratx.com/>
17. ACL en vivo en el Moody Theatre
<http://acllive.theateraustin.org/>
18. Esther's Follies Comedy/Sátira política
<https://www.esthersfollies.com/>
19. Noche de juegos:
[Vigilante Gastropub and Games](https://vigilantebar.com/)
<https://vigilantebar.com/>
Tribe Comics and Games
<https://www.tribecag.com/>
Dragon's Lair Comics and Fantasy
<https://www.dlair.net/austin/>
20. Blanton Museum (gratis los jueves), exposición "Moda y Rituales en la América Latina Colonial"
<https://www.hrc.utexas.edu/>

18. Harry Ransom Center, un centro de investigación de renombre internacional con una biblia Gutenberg!
<https://www.hrc.utexas.edu/>
19. Cactus Cafe, música en vivo con cantautores locales
<https://cactuscafe.org/>
20. Biblioteca Presidencial LBJ (LBJ Presidential Library)
<https://www.lbjlibrary.org/>
21. Los ilusionistas: la magia de las Fiestas
https://texasperformingarts.org/event/illusionists-magic-holidays-2022-bass-concert-hall-austin-texas?utm_medium=email&elq_cid=204135&RSRC=Email&RDAT=688&ehash=cd75c54c01001e41a471f09d97b6aa0f8b14bc6f8ba99a6af5cab0a08a79a71f
22. La compañía de danza china Shen Yun
https://www.shenyun.com/austin/the-long-center-for-the-performing-arts?utm_source=Bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=2023B-Austin-USA-TX-AUS001&utm_source=Bing&utm_campaign=&utm_adgroup=&device=c&keyword=theater%20shen%20yun&qclid=&campaignId=361698043&adgroupId=1287528528008041&network=s
23. Karaoke!
https://do512.com/p/where-to-karaoke-in-austin?utm_source=Do512+Top+Picks&utm_campaign=56e49ce674-Top_Picks_Wednesday_2022_12_07&utm_medium=email&utm_term=0_f52e0bba42-56e49ce674-82550521
24. La orquesta de la Ciudad de Austin (Austin City Orchestra) —El Duende (Elf) en concierto
<https://my.austinsymphony.org/elf>

Divertidas Actividades al Aire Libre en los Alrededores de Austin

1. Caminatas en la pradera Commons Ford (Commons Ford Prairie)
<https://travisaudubon.org/conservation/commons-ford>
2. Exhibición del Campo de Luz en el Wildflower Center
<https://www.wildflower.org/featured-events>
3. El Sendero de las Luces (Trail of Lights) de Austin, parque Zilker y el árbol de Navidad de Zilker
<https://austintrailoflights.org/>
4. Luces de Navidad alrededor de Austin
<https://do512.com/christmaslights>
5. El café de Mozart (Mozart's Coffee Roasters)
<https://mozartcoffee.com/>
6. Practicando paddle board en el lago Ladybird
https://tpwd.texas.gov/fishboat/boat/paddlingtrails/inland/lady_bird_lake/
7. Excursiones de kayak y barcos de río
<https://www.austincityguide.com/listings/lady-bird-lake-sunset-and-sightseeing-tours>
8. Granja de Boggy Creek (Boggy Creek Farm) — Visita guiada y venta de productos (Miércoles a Sábado 8am:1pm)
<https://www.boggycreekfarm.com/farm-tours-events-historicvenue>
9. El mercado de granjeros de Mueller (Mueller Farmer's Market), muy grande y divertido, montones de cosas ricas (Domingos 10am-12pm)
<http://muellerfarmersmarket.com/>
10. Pickleball, drinks, & snacks at Bouldin Acres
<https://www.bouldinacres.com/>
11. Sendero para caminantes y bicicletas alrededor del lago Lady Bird
<https://www.austintexas.gov/department/ann-and-roy-butler-hike-and-bike-trail-and-boardwalk-lady-bird-lake>
El sendero cicloruta suroeste de Mueller (Mueller Southwest Greenway Trail), con una escultura de araña!
<https://www.penick.net/digging/?p=69122>
12. El parque y árbol de Navidad del Capitolio
13. Caminata alrededor del campus de UT, interesantes esculturas y arquitectura, estanque de tortugas y el museo de Lyndon B. Johnson (LBJ)
14. El jardín de esculturas Laguna Gloria (Laguna Gloria Sculpture Garden)
<https://thecontemporaryaustin.org/lagunagloria/>
15. El jardín de esculturas Umlauf (Umlauf Sculpture Garden)
<https://www.umlaufsculpture.org/exhibitions>

16. El minigolf de Peter Pan (Peter Pan Mini Golf)
<https://peterpanminigolf.com/>
17. Top Golf
<https://topgolf.com/us/>
18. Proyecto Bicicleta Amarilla
<https://austinfamily.com/yellow-bike-project/>
19. Peppermint Parkway— Circuito de las Américas
<https://do512.com/events/2022/11/25/peppermint-parkway-tickets>

Aventuras Divertidas Una Hora Más o Menos Desde Austin

1. Zoológico Exótico, Johnson City
<https://www.zooexotics.com/>
2. Explora Cuevas y Cavernas
<https://www.austintexas.org/austin-insider-blog/post/underground-austin/>
3. Cavernas del Puente Natural, San Antonio
<https://naturalbridgecaverns.com/>
4. Paseo del Río San Antonio (Las Luces Navideñas están Encendidas)
<https://www.thesanantonioriverwalk.com/>
5. Iluminación del Arboles en la Ciudad de Johnson,
<https://www.johnsoncitytexas.info/lights-spectacular.html>
6. Rancho de LBJ
<https://www.nps.gov/lyjo/index.htm>
7. Ve a Observar Pájaros con la Organización de Travis Audubon
<https://travisaudubon.org/>
8. o por su cuenta a los mejores sitios de observación de aves de Austin
<https://www.austintexas.org/things-to-do/outdoors/birding/>
9. Explore Gruene
<https://gruenetexas.com/>
10. Explore Wimberley
<http://www.visitwimberley.com/>
11. Explore Fredericksburg
<https://www.visitfredericksburgtx.com/things-to-do/>
12. Caminata a La Roca Encantada (Enchanted Rock)
<https://tpwd.texas.gov/state-parks/enchanted-rock>

Aventuras en Casa

1. Miré los videos del año pasado, y si es posible, juntos en una pantalla. Organice un concurso para encontrar el más divertido, el más vergonzoso y/o el más artístico. Primero edite su biblioteca digital y marque sus favoritos.
2. Comparta fotos antiguas de papel. ¡Saque los álbumes! Si las fotos están sueltas, vacíelas en una mesa y tomen turno para elegir una. Los padres pueden contar las historias detrás de cada una de las fotos.
3. Cada persona hace una lista de todos los pasos de baile que saben. Junta las listas. Tomen turno demostrando los movimientos. Busquen música que vaya con cada uno (por ejemplo La Macarena, disco, salsa, swing, la seda, y otros bailes...)
4. Observación de nubes. ¿Por qué debemos mirar las nubes? Para desacelerarse y calmarse, estar en el presente. ¿Esa nube es un gato bailando salsa?
5. [Caminar juntos a la casa de un vecino para dar las gracias.](#) — para lo que se te ocurra. Es un ejercicio para expresar aprecio y también para construir comunidad.
6. ¡Renacimiento del juego de mesa! saca a relucir los viejos juegos o prueba algo nuevo. ¿Qué te gustaba de niño que te gustaría compartir? [Aquí hay algunas recomendaciones.](#) Consulte también Noche de juegos en "Actividades divertidas en la casa".

7. [Actos de bondad al azar](#). Desafíe a cada miembro de la familia a hacer uno al día durante las vacaciones, Ya sea que esté de viaje o no.
8. Cenar con familia: todos escriban una comida étnica que les gustaría intentar hacer (India, Etiope, Colombiana, Afgana). Elige al ganador y divide las tareas (buscar recetas, ir de compras, preparar, cocinar, etc.).
9. Comparta alguna memoria de esta temporada. Todos hacen una video grabación de esta memoria y vean todas las memorias durante la cena
10. Diseñe tarjetas de los días festivos o del año nuevo para amistades y familiares. (Vea dónde tomar una foto familiar en...
11. Juegue en casa juegos de mesa: monopolio, battleship, charadas, ajedrez, scattergories, scrabble, etc.
12. Juega voleibol con un globo de helio

Temas de Mesa: Inspire Conversaciones Significativas

1. [Temas de Mesa](#)
2. [Temas de Mesa Terapéuticos](#)
3. [Temas de Mesa de Felicidad](#)
4. Describese en 5 años, 10 años? estilo de cabello, estilo de ropa, escuela, trabajo, coche, ciudad...
5. Describa sus 5 valores personales más importantes y la razon: honestidad, integridad, independencia...

Donde Tomarse un Retrato Familiar

1. En la noche con las decoraciones de la temporada en el Long Center con las luces nocturnas de fondo
2. En Covert Park en Mount Bonnell con el horizonte de Austin como fondo
<https://www.austintexas.org/austin-insider-blog/post/mount-bonnell-for-beginners/>
3. En la caminata y sendero en el lago Ladybird Johnson con las hojas de otoño y el lago de fondo
4. Seleccione un mural icónico de Austin como fondo
fotográfico:<https://www.preservationaustin.org/news/2021/1/14/austins-vibrant-mural-culture-instills-sense-of-unity-in-the-urban-landscape>

Voluntariado y Actos de Caridad

1. Austin Pets Alive
<https://www.austinpetsalive.org/volunteer>
2. Renueve el espíritu de dar: 5 centros de donacion
<https://austinfamily.com/renew-a-spirit-of-giving-5-austin-donation-centers/>
3. Banco de Comida del Area Capital <https://www.centraltexasfoodbank.org/get-involved/volunteer>
4. Caritas/ prepare y sirva comidas a personas sin hogar
<https://caritasofaustin.org/get-involved/volunteer/>
5. UUMC- prepare comidas los Domingos de 7:30-10:30
<https://www.uumc.org/serve>
6. Meals on Wheels/ entrega de comidas a personas mayores que no pueden salir de casa
<https://www.mealsonwheelscentraltexas.org/get-involved/volunteer>
7. Voluntario en la bodega de Bookspring clasificando y etiquetando libros
<https://www.bookspring.org/en/support/volunteer/>
8. Green Corn Project/ plantar un jardín y empieza su trayectoria de jardinería
<https://www.greencornproject.org/volunteer/>
9. Foundations Community (Patrocine un hogar de Foundation Community y provee sus pedidos de regalos o tarjetas de regalo <https://foundcom.org/about/holiday-assistance-program/>)
10. Ofrezca ayudar a un vecino con un árbol de Navidad (poner, quitar, sacar, etc) cualquier decoración de la temporada, trabajo de jardín, poner luces, recoger paquetes o compras de comida.
11. Ponga comida o artículos domésticos para regalar en su lista de vecinos o de Facebook

Recursos: Cómo hablar con sus hijos sobre expectativas y cómo recibir la oposición de ellos

1. Instituto para la Mente Infantil
<https://childmind.org/article/how-to-give-kids-effective-instructions/>
2. Cómo hablar para que los niños escuchen y escuchar para que ellos hablen
https://www.amazon.com/How-Talk-Kids-Will-Listen/dp/1451663889/ref=asc_df_1451663889?tag=bngsmtphsnus-20&linkCode=df0&hvadid=80882941400144&hvnetw=s&hvqmt=e&hvbmt=be&hvdev=c&hvlocint=&hvlocphy=&hvtargid=pla-4584482469346820&psc=1
3. Oportunidades para Conversar con Adolescentes
<https://www.familyeducation.com/search/Opportunities+for+Conversation+with+Teens>
4. Cómo Hablar con los Adolescentes: Lo que los Padres Necesitan Saber
<https://famousparenting.com/how-to-talk-to-teenagers-parents-need-to-know/>
5. Por qué es importante pasar tiempo con la familia
<https://www.aha-now.com/why-family-time-is-important/>
6. Cómo ayudar a su hijo a despegarse de las pantallas
<https://lucerospeaks.com/6-ways-to-help-your-teen-unplug/>
7. 20 estrategias para conectarse con su hijo
<https://www.todaysparent.com/family/parenting/20-ways-to-connect-with-your-teen/>
8. Los lazos que nos unen: Cómo reconectarse con su hijo adolescente
<https://yourteenmag.com/family-life/communication/how-to-reconnect-with-teens>
9. Cómo establecer expectativas realistas para sus hijos adolescentes
<https://www.outwardbound.org/blog/how-to-set-reachable-expectations-for-your-teen/>
10. Cómo Hablar con los Adolescentes: 3 Estrategias para que su Adolescente Escuche
<https://www.outwardbound.org/blog/how-to-set-reachable-expectations-for-your-teen/>

Esta lista ha sido recopilada por un grupo de madres que comparten sus recomendaciones personales, las cuales son basadas en experiencias pasadas y utilizando su juicio sobre lo que les podría ayudar a otros padres. LASA no avala ninguna empresa en particular.

El Comité de Bienestar se dedica a ofrecer a los Padres de Familia programas y recursos sobre temas de interés. El objetivo es ofrecerles herramientas que les permitan mejorar el apoyo a sus hijos adolescentes. Para obtener más información o si desea unirse al comité: nina@goodfoodfighter.com. ¡Felices Fiestas!