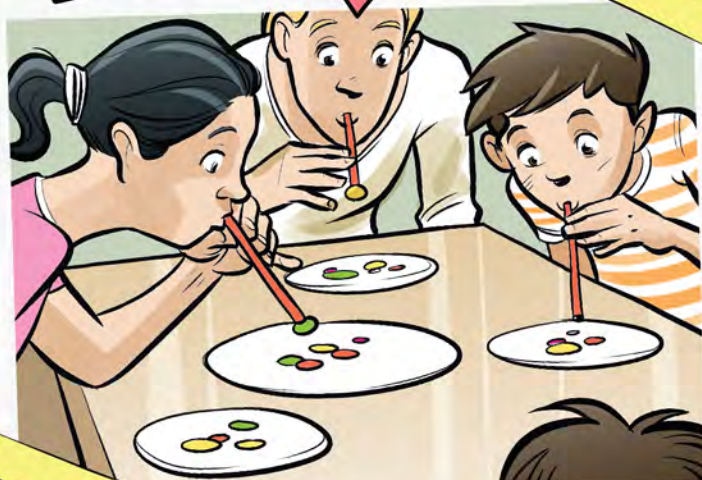


FAMILIADA

NET

CHOCOLATES PREGUNTONES



¡LISTO!

1 Consigan dos bolsitas de chocolates de colores y un plato grande para todos; además, un popote y un plato chico para cada integrante.

2 Vacíen los chocolates en el plato grande. Con el popote, cada uno tendrá que succionar los chocolates y ponerlos en su plato. Intenten tomar los más posibles, sin usar las manos. Al menos uno de cada color.

3 Dependiendo del color de los chocolates, digan algo que les hace sentir:

Rojo: enojo.

Naranja: vergüenza.

Amarillo: alegría.

Azul: tristeza.

Café: miedo.

Verde: calma.

4 Al final, ¡coman y disfruten sus chocolates!

TARDE DE PELÍCULA



¡LISTO!

1 Elijan una película que le guste a toda la familia, pueden preparar palomitas o alguna botana.

2 Véanla juntos.

3 Al final, cada uno comparta lo que más les gustó y lo que aprendieron.

4 ¡Disfruten!

¿QUÉ NO GANE EL RUIDO!



¡LISTO!

1 Elijan a un miembro de la familia para que cante su canción favorita.

2 Los demás comenzarán a distraerlo haciendo algo de ruido, pueden utilizar un sartén, cucharas, aplaudir, etc.

3 Todos participen cantando, traten de concentrarse al máximo.

4 Platiquen sobre qué puede ayudarles a mantener la concentración y vencer las distracciones cuando tienen un objetivo.

LLAMADA ESPECIAL



¡LISTO!

1 Piensen en una o dos personas a las que quisieran agradecer de manera especial por su cariño o ayuda.

2 Hagan una lista escrita de todas las cosas que les gustaría agradecer a esa persona.

3 Hagan una visita para entregarle lo que escribieron o llámenla por teléfono y léanselo.

CARRERAS DE OBSTÁCULOS



¡LISTO!

1 Marquen dos pistas de carreras, una de ellas que sea simple y la otra debe de contener obstáculos.

2 En parejas o individualmente jueguen a recorrerlos.

3 Reflexionen: ¿Cuál fue más difícil? ¿qué ventajas tiene para nosotros tener nuestra casa limpia y en orden?

FAMILIADA

NET

TIRO AL BLANCO



- 1 Armen un avión con una hoja de papel.
- 2 Dibujen un tiro al blanco en el piso, pueden utilizar gis, cinta adhesiva o una cartulina.
- 3 En cada círculo, escriban: "color favorito, fruta favorita, lo que más me gusta hacer, personaje favorito, cualidad que más me gusta de mí, característica física que me distingue".
- 4 Lancen el avión y respondan según corresponda.
- 5 ¡Diviértanse y aprendan más unos de otros!

¡LISTO!

LANZA Y ATRAPA



- 1 Divídanse en dos equipos.
- 2 El primer equipo deberá colgarse un recipiente de la cintura, pueden utilizar un cintón y una jarra. Para hacerlo más divertido, pueden unirse en parejas espalda con espalda.
- 3 El segundo equipo deberá escribir cualidades de los participantes del otro equipo. Utilicen un color distinto para cada participante. Formen bolas de papel y lánzalas, el equipo que carga los recipientes deberá tratar de atrapar la mayor cantidad de bolas de papel.
- 4 Al final, lean los papelitos que recibieron.

¡LISTO!

EMPALMADOS



- 1 Coloquen varias prendas de cada uno de los integrantes de la familia, pueden ser aproximadamente diez o quince.
- 2 Cuenten hasta tres y cada uno intentará ponerse la mayor cantidad de ropa posible. El juego acaba cuando ya no haya prendas disponibles.
- 3 Tómense una foto y cuenten cuántas prendas logró ponerse cada uno, quien tenga más, será el ganador y podrá elegir la cena, la actividad a realizar en familia, alguna película, etc.
- 4 Reflexionen las siguientes preguntas: ¿Llevar muchas prendas puede cambiar quién soy?, ¿me hace mejor?, ¿qué es más importante, lo exterior (ropa, cosas, juguetes), o el interior de cada uno de nosotros?

¡LISTO!

ÁRBOL DE LOS COMPROMISOS



- 1 En una cartulina grande dibujen un árbol con varias ramas, de modo que cada una de ellas represente a un miembro de la familia.
- 2 Cada uno dibuje en un papel cinco hojas de árbol suficientemente anchas para escribir dentro de ellas y recórtelas.
- 3 Dentro de cada hoja escriban tareas necesarias a realizar dentro de casa.
- 4 Pónganse de acuerdo y distribuyan las tareas entre ustedes. Cada uno pegará las hojas de los compromisos que cumplirá en la rama que lo representa.
- 5 Coloquen el árbol en algún área visible de la casa para que todos recuerden los compromisos que asumieron.

¡LISTO!

¿QUÉ NO SE ROMPA!



- 1 Consigan un huevo crudo y materiales de construcción como papel, cinta adhesiva, abatelenguas, bolitas de algodón, pedazos de tela, etc.
- 2 Entre todos construyan una estructura de protección que permita que su huevo caiga desde una altura designada sin romperse.
- 3 Platiquen sobre lo que aprendieron sobre la manera de encontrar diferentes soluciones y perseverar en lo que nos proponemos.

¡LISTO!

FAMILIADA

NET

BANDA HUMANA



- 1 Elijan un miembro de la familia para que sea el coordinador de percusiones.
- 2 El coordinador de percusiones se sentará en una silla y el resto de la familia en el piso formando una línea frente a él.
- 3 El coordinador de percusiones tocará la cabeza de un miembro de la familia y él o ella deberá emitir un sonido: aplauso, golpe del piso con los pies, tronido de dedos, etc.
- 4 Juntos intenten interpretar una canción a través de sonidos y voz.

¡LISTO!

NUDO FAMILIAR



- 1 Consigan una bola de estambre de color fuerte (rojo, azul, negro).
- 2 Formen un círculo mirando todos hacia adentro. Un miembro de la familia tomará la bola de estambre y amarrará en su cintura el extremo del estambre, luego le pasará la bola de estambre a algún miembro de la familia (preferentemente al que no esté a un lado) y lo enredará en su muñeca, luego pasará la bola de estambre al siguiente miembro del equipo y éste se enredará el estambre en el pie, continúen así hasta crear un gran NUDO familiar.
- 3 Intenten desatarlo sin romperlo.
- 4 Platiquen sobre las cosas que los ayudan a mantenerse unidos y cómo se sienten al saber que comparten un vínculo que no puede romperse fácilmente.

¡LISTO!

BUSCADORES DE SOLUCIONES



- 1 Hagan una lista de situaciones comunes que pueden hacer que hayan malentendidos o peleas entre ustedes. Por ejemplo: dañar las pertenencias de otro, burlarse, interrumpir, ensuciar, etc.
- 2 Entre todos platiquen qué soluciones pudieran aplicar para prevenir esas situaciones y en caso de que sucedieran qué podrían hacer para remediarlas. Por ejemplo: limpiar, componer, reponer, etc.
- 3 Escribanlas y guárdelas para cuando sean necesarias.

¡LISTO!

¡BAILE EN CASA!



- 1 Hagan una lista de diez canciones. Cada integrante puede poner sus favoritas.
- 2 Usen su imaginación para preparar vestuarios y micrófonos.
- 3 Disfruten cantando y bailando. Pueden hacer su propio video musical.

¡LISTO!

RETANDO MI CUERPO



- 1 En un espacio libre de obstáculos realicen los siguientes retos:
 - Desplazarse de una pared a otra sin caminar.
 - Escribir un mensaje sin usar las manos.
 - Servirse agua con los ojos cerrados.
 - Decir su nombre sin hablar.
 - Botar una pelota sin usar las manos.
 - Hacer un avión de papel con una sola mano.
 - Expresar alegría sin sonreír.
- 2 Reflexionen: ¿Cómo se sintió cada uno?, ¿realizaron las actividades fácilmente?, ¿creen que todas las partes de nuestro cuerpo son importantes?, ¿qué podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo y mantenerlo sano?

¡LISTO!

FAMILIADA

NET

MANOTAS



- 1 Intenten armar un rompecabezas entre todos usando guantes, pueden ser de tela o de plástico.
- 2 Reflexionen: ¿Lograron armar el rompecabezas? ¿cómo se sintieron? ¿qué les ayudó a continuar? Platicuen sobre otras actividades que en ocasiones les es difícil realizar, cómo se sienten cuando quieren hacerlo y no pueden y qué pueden hacer en esos casos para no darse por vencidos.

¡LISTO!

ESCUCHA Y DIBUJA



- 1 Elijan un miembro de la familia quien hará un dibujo y después lo describirá a los demás, buscando ser lo más exacto posible. Los demás integrantes intentarán realizar el dibujo basándose únicamente en lo que escuchan, no pueden verlo.
- 2 Hagan una primera ronda donde nadie puede hablar sólo el descriptor y una segunda donde esté permitido hacer preguntas. Al final, muestren sus dibujos a los demás y vean el que tenía el descriptor.
- 3 Platicuen, ¿todos recibimos la misma instrucción?, ¿nuestros dibujos son iguales?, ¿todos entendimos las cosas de la misma manera?, ¿hay otras ocasiones en las que podemos entender las cosas de manera diferente?
- 4 Finalmente, comenten qué puede ayudarles a tener una mejor comunicación en la vida diaria y entenderse mejor.

¡LISTO!

CAJA DE LA CALMA



- 1 Platicuen sobre algunas actividades que podrían hacer para recuperar la calma cuando sus emociones son muy intensas, por ejemplo: respirar, dibujar, caminar, etc.
- 2 Elijan una o dos, practíquenlas y comenten cómo se sintieron.
- 3 En una caja de cartón o plástico coloquen material que puede ayudarles a poner en práctica esas opciones, por ejemplo: hojas y colores, un rompecabezas, plastilina, pelota para apretar.
- 4 Coloquen su caja en un lugar accesible para tomarla cuando la necesiten.

¡LISTO!

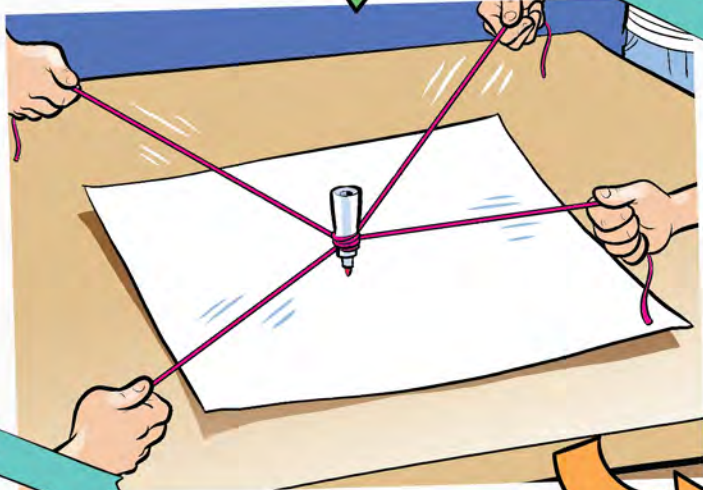
TORRE DE EMOCIONES



¡LISTO!

- 1 Consigan cuatro vasos desechables y tres cuadros de papel cartulina de 12cm por 12cm.
- 2 Dibujen emociones sobre cada vaso y escriban el nombre en cada uno de los cartoncitos.
- 3 Formen torres. Coloquen un vaso boca abajo y arriba la cartulina que lo representa, encima otro vaso boca abajo y su cartulina, y así sucesivamente. Pueden hacerlo de manera individual o en equipo. Intenten trasladar la torre a otra mesa.
- 4 Por turnos, retiren cada cartulina, antes de quitarla, deben mencionar el nombre de la emoción y un ejemplo de una situación en la que puedes sentirte así, por ejemplo: "me enoja que tomen mis cosas sin pedirlos". Saquen la cartulina de manera que el vaso de arriba quede dentro del vaso de abajo y así hasta que terminen todos embonados.
- 5 Si cae un vaso, vuelvan a internarlo hasta lograr que entre. Al finalizar, transporten la torre apilada.
- 6 Reflexionen, ¿cómo fue más fácil transportar la torre, en el primer o en el segundo intento?, ¿cuál de las dos opciones podía mantener mejor el equilibrio?, ¿cómo creen que podemos sentirnos mejor cuando decimos cómo nos sentimos o cuando no?

TODOS PARA UNO



- 1 Consigan una cartulina o papel grande, un marcador grueso y estambre o hilo grueso.
- 2 Unan varios hilos al marcador, uno por cada integrante de la familia. Entre todos, de manera coordinada intentarán escribir el nombre de la familia moviendo únicamente los hilos, no se puede tocar el marcador con las manos.
- 3 Platicuen sobre cómo cada uno es importante, son un equipo que se mueve junto y escriben la historia de su familia. Se tienen unos a otros para apoyarse y juntos lograr lo que se proponen.

¡LISTO!