



GUÍA DE ACTIVIDADES EN

FAMILIA

**COLEGIO DIVINA PASTORA
ANTOFAGASTA**



GUÍA DE ACTIVIDADES EN **FAMILIA**



Colegio
Divina Pastora
Antofagasta

"Piedad y Letras"

EQUIPO PSICOSOCIAL

MATÍAS VIÑAVEYA ORIENTADOR FAMILIAR

PAULINA VERA PSICÓLOGA

LUISA VALDÉS PSICOPEDAGOGA

PROPÓSITO DE ESTA GUÍA

**ENTREGAR HERRAMIENTAS
PSICOEDUCATIVAS A LAS FAMILIAS DE
NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA
A FIN DE AFRONTAR EL PERIODO DE
CUARENTENA POR COVID-19**

**OBJETIVO
GENERAL**

**OBJETIVOS
ESPECÍFICOS**

**PROMOVER EL DESARROLLO PERSONAL
Y EMOCIONAL DE NUESTROS ALUMNOS
MEDIANTE LA ELABORACIÓN DE GUÍAS
PSICOEDUCATIVAS PARA LOS PADRES,
POR PARTE DEL ÁREA PSICOSOCIAL
DE LA ESCUELA.**

**FACILITAR ACTIVIDADES QUE FORTALEZCAN
LA SALUD EMOCIONAL FAMILIAR.**

REFLEXIÓN INICIAL

PASAR TIEMPO CON LOS HIJOS ES IMPORTANTE PORQUE ELLOS LO NECESITAN PARA SU DESARROLLO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO. ¿TE HAS DETENIDO ALGUNA VEZ A PENSAR SI TÚ ERES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE EN LA VIDA DE TUS HIJOS? AUNQUE YA NO SEAN UNOS BEBÉS, SIGUEN NECESITÁNDOTE Y TÚ PUEDES DARLE LO QUE ELLOS NECESITAN, Y NO NOS REFERIMOS SÓLO A LA ROPA, LA VIVIENDA Y LA COMIDA: TÚ PUEDES REGALARLES LO MÁS VALIOSO QUE TIENES EN LA VIDA: TU TIEMPO, AMOR Y EDUCACIÓN EMOCIONAL. A CONTINUACIÓN SE EXPONDRÁN ALGUNAS ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR JUNTO A TU GRUPO NUCLEAR, A FIN DE PONER EN PRÁCTICA LA HERMOSA MISIÓN DE CUIDAR EL ÁREA EMOCIONAL DE TUS HIJOS.

ESTA ES MI

FAMILIA



LA SIGUIENTE ACTIVIDAD CONSISTE EN DISEÑAR UN ÁRBOL FAMILIAR-GENEALÓGICO, UTILIZANDO DIVERSOS MATERIALES DE ARTE A TU ELECCIÓN.

COMO SE OBSERVA EN LAS IMÁGENES, PUEDES REALIZARLO PLASMANDO LAS MANOS DE CADA UNO DE LOS INTEGRANTES DE TU FAMILIA, DISEÑANDO SUS CARAS CON PLASTILINA O DIBUJÁNDOLAS EN CARTULINAS DE COLORES, PARA FINALMENTE PONERLAS EN UN ÁRBOL.

LA METÁFORA DEL ÁRBOL NOS HACE REFLEXIONAR QUE LA “FAMILIA ES UN ORGANISMO VIVO”: NACE, CRECE Y SE DESARROLLA. PARA CULTIVAR LA VIDA FAMILIAR DEBO CUIDAR CADA DÍA: SU TIERRA (VALORES) SUS FRUTOS (SUS MIEMBROS FAMILIARES) SU ENTORNO (DINÁMICA EN CASA).

INSTA A TUS HIJOS(AS) A VER A LA FAMILIA COMO UN ORGANISMO VIVO, DONDE EL AUTOCUIDADO NO SOLO SE APLICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA, SINO QUE CADA DÍA, DONDE CADA INTEGRANTE FAMILIAR DEBE APORTAR.

“LA MEJOR DEFENSA ES LA QUE SE CULTIVA”

MI MURO DE EXPRESIÓN



**DESTINA UNA PARED DE TU CASA (INTERIOR O EXTERIOR)
COLOCA UN PAPEL CRAFF, CARTULINA BLANCA O PAPEL DE
MANTEQUILLA QUE LOGRE CUBRIR TODA LA SUPERFICIE.**

**COLOCA EN UN TARRO O RECIPIENTE ANCHO, VARIEDAD
DE LÁPICES DE COLORES, CRAYONES, PLUMONES, TIZAS,
TÉMPERAS, RECORTES-STIKER, ETC.**

**LA CONSIGNA ES EXPRESAR LAS EMOCIONES DE LA SEMANA
MEDIANTE PALABRAS, EMOTICONES, DIBUJOS, ETC.
RELLENADO TODO EL ESPACIO DESTINADO A FIN DE QUE
QUEDE UN GRAN “COLLAGE” FAMILIAR DE EXPRESIÓN
EMOCIONAL.**

**PUEDES IR RENOVANDO EL MURO DE EXPRESIÓN (CON UNA
NUEVA CARTULINA CADA SEMANA) E IR REGISTRANDO LOS
DISEÑOS MEDIANTE FOTOGRAFÍAS, PARA LUEGO DIALOGAR
EN FAMILIA ACERCA DE LAS EMOCIONES QUE MÁS SE
REPITIERON DURANTE LA SEMANA, E IR GENERANDO IDEAS
QUE NOS PERMITAN SENTIRNOS MEJOR, APOYARNOS UNOS
A OTROS MEDIANTE LA ESCUCHA ACTIVA-UN ABRAZO U
OTRA ACCIÓN DE CONTENCIÓN EMOCIONAL.**

MENSAJES AL CORAZÓN



ELIGE UN DÍA DE LA SEMANA, O PUEDES DAR LA IDEA DE QUE SE REALICE EN FORMA ESPONTÁNEA. COMO PADRE/MADRE TOMA LA INICIATIVA E INVITA A TU FAMILIA A REALIZAR “TARJETAS CON MENSAJES AL CORAZÓN”.

LA CONSIGNA ES APRENDER A OBSERVARNOS Y DESCUBRIR CÓMO SE SIENTE EL OTRO O QUÉ ME GUSTARÍA DECIRLE (MENSAJE DE ÁNIMO O CARIÑO) Y REALIZAR UNA TARJETA COMO SEA MI CREATIVIDAD, DONDE EXPRESE PALABRAS DE ALIENTO, COMO POR EJEMPLO: “PAPÁ, HE NOTADO QUE HAS ESTADO MUY CANSADO, HOY QUIERO QUE SEPAS QUE VALORO TODO LO QUE HACES POR NUESTRA FAMILIA”.

INVITA A QUE BUSQUEN UNA FORMA CREATIVA DE ENTREGAR DICHO MENSAJE (COLOCARLO DEBAJO DE LA ALMOHADA, EN EL CLOSET, UN MENSAJE EN EL ESPEJO DEL BAÑO, ETC.) LA IDEA ES SORPRENDER A TU FAMILIA CON DIVERSOS MENSAJES DE ÁNIMO Y CARIÑO.

HOY NOS TOCA CELEBRAR



LA IDEA CENTRAL DE ESTA ACTIVIDAD ES “INVENTAR” CELEBRACIONES ESPONTÁNEAS, QUE NO SEA UNA FECHA DE CUMPLEAÑOS O ANIVERSARIO, SINO MÁS BIEN INVENTAR CELEBRACIONES NUEVAS/ PROPIAS DE TU FAMILIA, COMO POR EJEMPLO: “HOY NOS TOCA CELEBRAR LA CAIDA DEL DIENTE DE MI HERMANO MENOR”, “HOY CELEBRAMOS EL DÍA DE CONVERSACIÓN FAMILIAR”, “HOY CELEBRAMOS NUESTRO PLATO FAVORITO FAMILIAR” U “HOY CELEBRAMOS Y AGRADECEMOS NUESTRA SALUD”.

INVITA A TU FAMILIA A RECICLAR MATERIALES QUE TENGAN EN CASA, PARA ADORNAR SEGÚN SEA EL TEMA DE LA CELEBRACIÓN, PROMUEVE LO SENCILLO Y LO QUE SE PUEDA REALIZAR CON SUS PROPIAS MANOS Y CON MATERIALES QUE DISPONGAN EN CASA (SIN NECESIDAD DE COMPRAR).

DURANTE LA CELEBRACIÓN, GENERA UN ESPACIO DE CONVERSACIÓN DONDE CADA MIEMBRO FAMILIAR PUEDA DECIR ALGO POR LO QUE LE GUSTARÍA CELEBRAR Y AGRADECER.

NO OLVIDES REGISTRAR MEDIANTE FOTOS TUS CELEBRACIONES FAMILIARES, LUEGO AL FINALIZAR EL MES PUEDES HACER UN COLLAGE O CUADRO PARA PONERLO EN UN LUGAR VISIBLE DE TU CASA. SERÁ UN HERMOSO RECUERDO PARA TI Y TUS HIJOS. ¡PUEDES REPETIR ESTA ACTIVIDAD AL MES/AÑO SIGUIENTE DE LA FECHA QUE ELEGISTE!

CHEQUEANDO NUESTRAS EMOCIONES



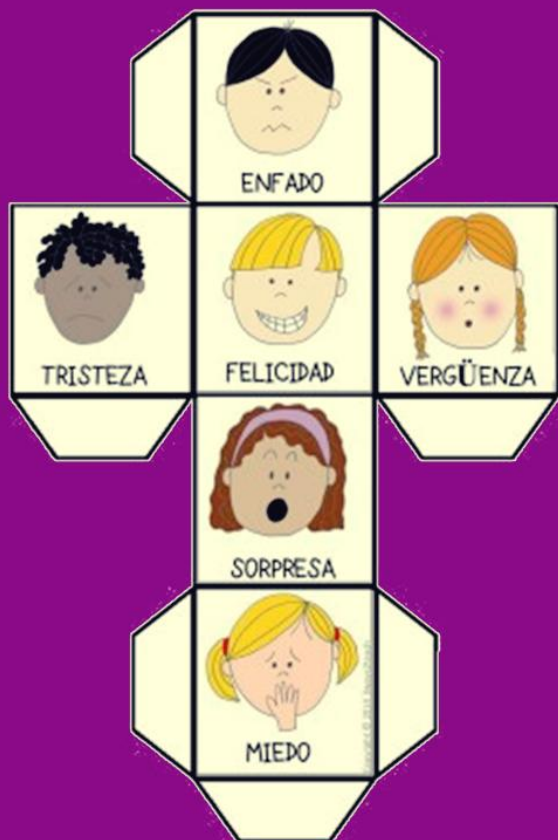
DURANTE ESTE PERIODO DE CUARENTENA, SERÁ MUY NECESARIO IR CHEQUEANDO NUESTRAS EMOCIONES. PERMITIR QUE LOS HIJOS CONOZCAN CÓMO NOS SENTIMOS, A LA VEZ QUE COMO PADRES TAMBIÉN NOS ABRAMOS A CONOCER LO QUE SIENTEN NUESTROS HIJOS. DEBEMOS APRENDER A IR MÁS ALLA DEL DECIR QUE “NOS SENTIMOS BIEN” O “NOS SENTIMOS MAL”, LAS EMOCIONES TIENEN NOMBRES, UNA FORMA DETERMINADA DE EXPRESIÓN Y CADA UNA ES NECESARIA PARA VIVIR Y CONVIVIR.

CUANDO NO EXPRESAMOS NUESTRAS EMOCIONES PROVOCAMOS CONFLICTO PERSONAL-FAMILIAR, DEBEMOS APRENDER A EXPRESARLAS DE MANERA ADECUADA Y PARA ELLO DEBEMOS DE MANERA CONSTANTE “CHEQUEAR” CÓMO ME SIENTO, A LA VEZ QUE PREGUNTO/OBSERVO COMO SE SIENTEN LOS DEMÁS MIEMBROS DE MI FAMILIA.

ALGUNAS VECES DECIMOS SENTIRNOS ENOJADOS, CUANDO EN REALIDAD NOS SENTIMOS TRISTES. OTRAS VECES PRETENDEMOS SENTIRNOS FELICES CUANDO EN REALIDAD ESTAMOS PREOCUPADOS PERO ESTAMOS BUSCANDO MOSTRAR FORTALEZA PARA NUESTROS HIJOS(AS).

A FIN DE NO DISFRAZAR NUESTRAS EMOCIONES Y APRENDER A EXPRESARLAS, ES QUE SE SUGIEREN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES A REALIZAR EN FAMILIA. PUEDES IMPRIMIR CADA UNA DE ESTAS FICHAS DE TRABAJO A FIN DE APLICARLAS.

CUBO DE EMOCIONES



**PUEDES JUGAR EN FAMILIA CON ESTE CUBO,
DE LAS SIGUIENTES MANERAS:**

1

**TIRAR EL DADO Y EXPLICAR CUÁNDO O QUÉ
SITUACIÓN TE HACE SENTIR ESA EMOCIÓN
QUE TE SALIÓ.**

2

IMITAR SÓLO CON GESTOS LA EMOCIÓN QUE TE SALIÓ.

3

**TIRAR EL DADO 3 VECES E INVENTAR UNA HISTORIA
QUE CONTENGA LAS 3 EMOCIONES QUE TE SALIERON.**

4

**SI TU HIJO(A) NO SABE EXPLICAR CON PALABRAS
CÓMO SE SIENTE O NO QUIERE HABLAR, PUEDES
DECIRLE QUE UTILICE EL DADO PARA IDENTIFICAR Y
SEÑALAR QUÉ CARITA LO IDENTIFICA MÁS.**

ELIJA LA EMOCIÓN

**ENTREGUE CADA CARTILLA Y PERMITA
QUE SU HIJO(A) ESCOJA LA ALTERNATIVA
QUE CORRESPONDE.**

**PUEDE ELABORAR OTRAS CARTILLAS JUNTO
A SU HIJO(A) DONDE EL/ELLA PROPONGA
NUEVAS SITUACIONES Y ALTERNATIVAS.**

Emociones.

Mercedes Lancharro

¿Cómo te sentirías si te
sucudiese lo de la imagen?
Haz el gesto.



Asustado - Triste



Nervioso - Contento



Preocupado - Enfadado



Emociones.

Mercedes Lancharro

Di e imita como te sientes
cuando alguien te abraza



Asustado - Triste



Nervioso - Contento



Preocupado - Enfadado



Emociones.

Mercedes Lancharro

Di e imita como te sentirías
si ganases una carrera.



Asustado - Triste



Nervioso - Contento



Preocupado - Enfadado



Emociones.

Mercedes Lancharro

¿Cómo te sientes cuando
estás con tu mejor amigo?



Asustado - Triste



Nervioso - Contento



Preocupado - Enfadado



¿QUÉ SIENTO?

ENTREGUE ESTA HOJA DE TRABAJO A SU HIJO(A) Y PERMITA QUE ESCRIBA DIVERSAS SITUACIONES SEGÚN CADA EMOCIÓN.

ORIENTAR LAS EMOCIONES A UN CONTEXTO: HOGAR-ESCUELA-BARRIO-IGLESIA, ETC. POR EJ: “CUANDO ESTÁS EN EL COLEGIO, ¿QUÉ TE HACE SENTIR ALEGRÍA?”, “CUANDO ESTÁS EN LA CASA, ¿QUÉ TE SORPRENDE?”

A CONTINUACIÓN SE EXPONEN OTRAS PLANTILLAS DE TRABAJO PARA IDENTIFICAR EMOCIONES EN NIÑOS.

Siento muchas cosas

Nombre _____ Fecha _____

1 Completa.



Tengo miedo a _____



Me da alegría _____



Me enfado por _____



Me pone triste _____



Me sorprende _____

Me preocupo por los demás

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué les dirías a estos niños? Marca.



- ☐ ¿Que pasa?
- ☐ No te enfades.
- ☐ La culpa la tienes tú.

- ☐ Lloras por nada.
- ☐ ¿Puedo ayudarte?
- ☐ ¿Por qué lloras?



2 Completa.

Si un compañero está enfermo, nos sentimos

Si un compañero está contento, nos sentimos

también

Aprendo a calmarme

Nombre _____ Fecha _____

1 ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.

Cuando estás enfadado debes...

- ☐ Gritar, molestar e insultar.
- ☐ Hablar de tu enfado y calmarte.

Cuando estás asustado debes...

- ☐ Callarte y no hablar.
- ☐ Pedir ayuda y calmarte.

2 Respira lentamente varias veces. Después, explica.



Nombre: _____

Encuentra en la siguiente sopa de letras las emociones escritas a su alrededor:



C	D	F	G	H	J	K	F	L	Ñ	M	N	B	C	M
O	F	G	H	J	E	R	E	T	Y	U	I	P	O	T
N	V	E	P	Q	Ñ	E	M	Z	X	C	V	A	N	R
F	D	F	L	T	U	G	C	X	F	O	Q	Y	T	I
U	O	R	A	I	E	V	W	S	D	V	G	J	E	S
N	V	B	H	J	Z	O	I	U	T	R	X	E	N	T
D	K	L	Ñ	P	L	K	M	N	H	Y	T	I	T	E
I	H	O	G	H	V	F	R	T	G	Y	D	E	O	U
D	N	E	M	O	C	I	O	N	A	D	O	S	U	F
O	G	X	L	O	T	S	E	L	O	M	G	S	Q	I



MOLESTO

FELIZ



BINGO emociones



¿Qué es lo que más te molesta de estas tres cosas?

elige sólo una

☐

La gente impuntual

☐

La gente autoritaria

☐

La gente voluble

Lo más importante en mi trabajo...



GANAR MUCHO DINERO ☐
SER DIVERTIDO/A ☐
TENER TIEMPO LIBRE ☐

"El dinero da la felicidad"

☐

SÍ

☐

No



Lo más importante en mi pareja...



SER GUAPO/A ☐

SER DIVERTIDO/A ☐

SER RICO/A ☐



Elige un Súper Poder

elige sólo una opción

☐

Viajar gratis

☐

Comer sin engordar

☐

No estar nunca cansado/a

¿Perdonas pero no olvidas?

☐

SÍ

☐

No



Normalmente soy...


☐

Reflexivo/a


☐

Impulsivo/a

Lo más importante en mi casa...



LA LOCALIZACIÓN ☐
LOS COMPAÑEROS ☐
LA DECORACIÓN ☐



¿Qué es lo que más te entristece de estas tres cosas?

elige sólo una

☐

El maltrato animal

☐

La soledad

☐

La mentira

MIS EMOCIONES

PARA ADOLESCENTES

SORPRESA
Escribe o dibuja las respuestas.

Dibújate o pega una foto tuya con cara de sorpresa

UN MOMENTO DE TU VIDA

ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ

UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ

¿CÓMO REACCIONAS?

A CONTINUACIÓN SE ENTREGAN PLANTILLAS DE TRABAJO PERSONAL QUE USTED COMO PADRE/MADRE PUEDE ENTREGAR A SU HIJO(A) ADOLESCENTE PARA QUE LAS REALICE EN PRIVADO.

LUEGO INVÍTELO(A) A COMPARTIR LO QUE HA REALIZADO A FIN DE GENERAR UN DIÁLOGO DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS. UNA POSIBILIDAD ES QUE USTED COMO ADULTO TAMBIÉN LLENE ESTAS HOJAS DE TRABAJO “PENSANDO EN COMO ERA USTED CUANDO ERA ADOLESCENTE” Y LUEGO PUEDE INTERCAMBIARLA CON SU HIJO(A) E IDENTIFICAR SIMILITUDES Y DIFERENCIAS.

SU HIJO(A) ADOLESCENTE DESCUBRIRÁ QUE NO SON TAN DIFERENTES Y QUE SI EXISTEN ALGUNAS DIFERENCIAS ESTAS LES AYUDAN A ENTENDERSE MEJOR EL UNO AL OTRO Y COMPLEMENTAR VISIONES Y EXPERIENCIAS DE VIDA.

4

ASCO

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeLE

Dibújate o pega una foto tuya con cara de asco

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ



¿CÓMO REACCIONAS?



7

VERGÜENZA

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeLE

Dibújate o pega una foto tuya con cara avergonzada

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ



¿CÓMO REACCIONAS?



2

IRA

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeLE

Dibújate o pega una foto tuya con cara de enfado

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ

¿CÓMO REACCIONAS?



5

IEDO

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeLE

Dibújate o pega una foto tuya con cara de miedo

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ

¿CÓMO REACCIONAS?



3

TRISTEZA

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeLE

Dibújate o pega una foto tuya con cara triste

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ



¿CÓMO REACCIONAS?



1

ALEGRÍA

Escribe o dibuja las respuestas.

@lapizDeLE

Dibújate o pega una foto tuya con cara alegre

UN MOMENTO DE TU VIDA



ALGO QUE SI PASASE, TE HARÍA SENTIR ASÍ



UNA PERSONA O PERSONAJE...

UNA PELÍCULA...

UNA CANCIÓN...

...QUE TE HAGAN SENTIR ASÍ



¿CÓMO REACCIONAS?



POTENCIANDO SU AUTOESTIMA

SOY LO MÁS

♥
FOTO

☀
YO

PUEDO

MIS PUNTOS FUERTES

PAPELERA PARA TIRAR LOS
Complejos y pensamientos negativos

ENTREGUE ESTA HOJA DE TRABAJO, PRIMERAMENTE GENERANDO UN ESPACIO PARA EL TRABAJO INDIVIDUAL Y PRIVADO DE SU HIJO(A) ADOLESCENTE.

LUEGO PROMUEVA UN ESPACIO PARA EL DIÁLOGO DE LO QUE HA REALIZADO, PERMITIENDO QUE SU HIJO(A) LE COMPARTA LO QUE HA HECHO.

ENTREGUE CONSEJOS QUE REFUERZEN EL AUTOESTIMA Y VALORES DE SU HIJO(A).

REALICE PREGUNTAS DE REFLEXIÓN Y ANÁLISIS PERSONAL COMO POR EJEMPLO: “¿POR QUÉ CREES QUE ESTE ES TU PUNTO FUERTE”, O “COMÉNTAME MÁS ACERCA DE LO QUE PUSISTE EN LA PAPELERA” (PENSAMIENTOS NEGATIVOS)

REALICE PREGUNTAS ABIERTAS, EVITE FRASES CUESTIONADORAS, VALIDE LAS EMOCIONES DE SU HIJO(A) ADOLESCENTE. PUEDE EXPONER SUS EXPERIENCIAS CUANDO USTED ERA ADOLESCENTE Y CÓMO VISUALIZA ESAS ANÉCDOTAS AHORA QUE ES UN ADULTO, QUÉ HUBIERA HECHO DE DIFERENTE O MANTENDRÍA.

CREANDO UNA RUTINA FAMILIAR



TODAS LAS FAMILIAS NECESITAN RUTINAS. LAS RUTINAS AYUDAN A ORGANIZAR LA VIDA FAMILIAR Y A EVITAR QUE SE VUELVA MUY CAÓTICA. LOS NIÑOS PROSPERAN MEJOR CUANDO LAS RUTINAS SON HABITUALES, PREDECIBLES Y CONSTANTES.

MEDIANTE LA RUTINA FAMILIAR SE BUSCA EL ORDEN Y ORGANIZACIÓN PERO NO LA RIGIDEZ, POR LO TANTO DEBE INCLUIR UN TIEMPO PARA TODO, Y EN ALGUNOS MOMENTOS LA RUTINA PUEDE MODIFICARSE O VARIAR SEGÚN LA NECESIDAD O FECHA ESTACIONAL.

ESTABLEZCA CADA ACTIVIDAD EN UN HORARIO FIJO (DESPERTAR, ALMUERZO, ESTUDIO, DIVERSIÓN, DORMIR) PUEDE COLOCAR ALARMAS O ENSEÑAR A OBSERVAR LOS TIEMPOS EN EL RELOJ. PARA LOS MÁS PEQUEÑOS, PUEDE GUIARLOS EXPLICANDO QUE DESPUÉS DE COMER VIENE EL ESTUDIO O EL TIEMPO DE JUEGO, A FIN DE QUE ASIMILE LAS HORAS DE COMIDA CON OTRA ACTIVIDAD POSTERIOR.

LA RUTINA FAMILIAR, TAMBIÉN DEBE CONTENER ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA IDENTIDAD FAMILIAR, POR ESO PUEDE INCLUIR ACTIVIDADES QUE SEAN DEL DISFRUTE Y EXPECTATIVAS DE TODOS, EJ.: LUNES EL PLATO FAVORITO – VIERNES NOCHE DE PELÍCULAS, ETC.

CREANDO UNA RUTINA FAMILIAR



LA RUTINA FAMILIAR, DEBE DESTINAR RESPONSABILIDADES A CADA MIEMBRO FAMILIAR, SEGÚN SU EDAD Y HABILIDADES. LO CENTRAL ES FOMENTAR AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD.

DEBE CONTENER TIEMPOS DE DIVERSIÓN GRUPALES (TODA LA FAMILIA, SOLO LOS HERMANOS, PAPÁ E HIJA, MAMÁ E HIJO, ETC.) COMO TAMBIÉN ESPACIOS INDIVIDUALES.

ES NECESARIO QUE CADA MIEMBRO FAMILIAR COMPRENDA Y RESPETE ESPACIOS/TIEMPOS INDIVIDUALES, BUSCANDO CADA UNO UN ESPACIO FÍSICO EN CASA PARA DESARROLLAR ALGUNA ACTIVIDAD DE INTERÉS PERSONAL.

ES BUENO ENSEÑAR A LOS MÁS PEQUEÑOS A RESPETAR LOS ESPACIOS/TIEMPOS DE CADA UNO.

REFLEXIÓN FINAL

LA PATERNIDAD ES EL EJERCICIO MÁS DIFÍCIL EN LA TIERRA, YA QUE ERES EL RESPONSABLE DEL DESARROLLO FÍSICO, EMOCIONAL, MENTAL Y ESPIRITUAL DE OTRO SER HUMANO. SIN EMBARGO, DEBEMOS RECORDAR EL AFECTO POR NUESTRA FAMILIA Y LO SATISFACTORIO DE VER UNA SONRISA EN TU HIJO(A), ADEMÁS DE CONSIDERAR QUE SE TRATA DE UNA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE CONTINUO DONDE TANTO PADRES E HIJOS APRENDEMOS Y CRECEMOS. HA SIDO UN TIEMPO DIFÍCIL COMO CIUDAD, PAÍS Y A NIVEL MUNDIAL. ESTAMOS BAJO UNA AMENAZA NO SOLO A NUESTRA SALUD FÍSICA SINO QUE TAMBIÉN A NUESTRA SALUD EMOCIONAL. ASÍ COMO IMPLEMENTAMOS EL LAVADO DE MANOS PARA RESGUARDARNOS DEL COVID-19, TE INVITO A METAFÓRICAMENTE LAVAR CADA DÍA “EL CORAZÓN DE TU FAMILIA”, CON UNA ACTITUD SINCERA Y HUMILDE SABRIENDO QUE NO TENEMOS EL CONTROL DE TODO, PERO SÍ PODEMOS ENCARGARNOS DE ESTOS DETALLES QUE MARCARÁN LA DIFERENCIA EN TU CLIMA FAMILIAR, ESFORZÁNDOTE POR IMPLEMENTAR A LO MENOS DOS O TRES DE LAS ACTIVIDADES FAMILIARES EXPUESTAS EN ESTA GUÍA.

CULMINO CON LA SIGUIENTE FRASE REFLEXIVA:

“TODO LO QUE SE HACE BAJO EL SOL TIENE SU TIEMPO; TIEMPO DE REÍR, TIEMPO DE LLORAR, TIEMPO DE PLANTAR, TIEMPO DE ARRANCAR, TIEMPO DE TRABAJAR, TIEMPO DE DESCANSAR...

¿EN QUÉ ESTÁS INVIRTIENDO TU TIEMPO?, QUE HOY SEA TIEMPO DE PLANTAR ESPERANZA, UNIÓN Y SOBRE TODO, FE EN NUESTROS HIJOS”.

AFECTUOSAMENTE,

MATÍAS VIÑAVEYA PAULINA VERA LUISA VALDÉS



**EQUIPO PSICOSOCIAL
COLEGIO DIVINA PASTORA
ANTOFAGASTA**



Colegio
Divina Pastora
Antofagasta

“Piedad y Letras”



**SI NECESITAS RECIBIR INFORMACIÓN O MATERIAL DE APOYO
PARA LAS NECESIDADES EMOCIONALES DE TU HIJO/A ESCRIBE A
PSICOSOCIAL@DPASTORA.CL**