

## ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN PARA TRABAJAR EN FAMILIA

(SEMANA 27 AL 31 DE JULIO)

Durante esta semana de receso de actividades académicas, queremos invitarlos/as a reflexionar con la mirada puesta en potenciar las relaciones entre cada uno de los integrantes de sus familias.

Sin dejar de lado la importancia de los espacios individuales, los espacios comunes deben ser, dentro de lo posible, compartidos, entretenidos, contenedores; donde se escuchen comentarios libres, risas y también se puedan compartir experiencias y momentos que vayan directo al centro de cada familia : LOS AFECTOS

Es por esto que como una instancia educativa, queremos compartir con ustedes algunas ideas y actividades de qué hacer durante esta semana, con la única intención de ir dejando momentos emocionalmente positivos para recordar. Y ojalá nunca olvidar.

**SABES UNA COSA?**

Ni los títulos,  
ni las joyas,  
ni las riquezas  
podrán superar  
la mayor bendición  
que tienes...

**LA FAMILIA**

Aunque no sean  
perfectos  
siempre están  
a tu lado cuando más lo necesitas.



Esperando les sirva de mucho

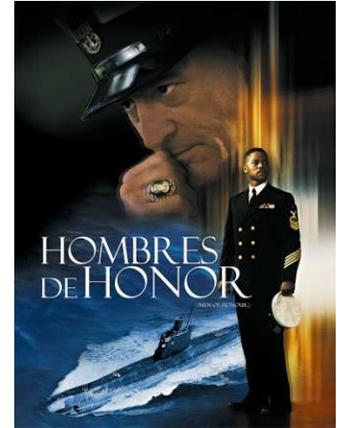
Departamento de Convivencia Escolar

## **I.- PELÍCULAS PARA VER EN FAMILIA**

### **HOMBRES DE HONOR**

Valores: perseverancia, fortaleza interna, superación de la adversidad

1. Qué importancia tienen el esfuerzo y la perseverancia frente al logro de objetivos que te has propuesto en la vida.
2. Las clases sociales, las diferencias de origen, culturas, razas y colores han forjado una brecha importante, hasta el día de hoy, frente a las oportunidades o accesos a diferentes instituciones.  
¿Qué opinión tienen al respecto?
3. Cuáles creen ustedes, son las fortalezas que tiene el protagonista que lo impulsan a luchar y perseverar hasta el logro de su meta final. ¡Reconocen en ustedes cuáles son sus fortalezas?
4. Es relevante o no, la seguridad y apoyo familiar para luchar por los sueños.



### **EN BUSCA DE LA FELICIDAD**

Valores: parentalidad, esfuerzo, resiliencia

1. ¿Cómo Chris Gardner logra transformar la crisis que vivió en una oportunidad?
2. ¿Qué importancia tiene para la esposa de Chris ser feliz?
3. ¿Qué nos muestra la relación de Chris con su hijo?  
¿Cómo la describirías?
4. En la escena de la estación de metro, ¿Crees que es posible olvidar la una situación vivida usando la imaginación? Has vivido algo similar, coméntalo.
5. Menciona un momento de tu vida en el que fuiste feliz.





### CADENA DE FAVORES

Valores: solidaridad, empatía

1. ¿Qué valores podemos descubrir en la película?
2. ¿Cuáles son los valores que deben orientar la vida en todas las sociedades?
3. ¿Qué harías tú para contribuir a tener un mundo mejor?



### EL NIÑO QUE DOMÓ EL VIENTO

Valores: la importancia de los vínculos familiares, cómo hacer frente a la adversidad, autoestima, superación personal)

1. ¿Qué mensaje te deja la película?
2. Pensando en la situación de escasez económica y de alimentos ¿Qué harías tú, si hubieras estado en el lugar de Wiliam?
3. Pensando en el sentido de superación de Wiliam, ¿Qué cosas te hacen pensar en un futuro mejor para ti y los tuyos?





## **II.- ALGUNOS JUEGOS PARA REALIZAR EN FAMILIA**

- ✚ Baila en familia, aprende ritmos no conocidos.
- ✚ Karaoke en familia
- ✚ Bachillerato
- ✚ Adivina conceptos o emociones a través de la mímica
- ✚ Juegos de mesa como cartas, ludo, dominó, memorice.

## **III. APROVECHO CADA MOMENTO**

OBJETIVO: Valorar los buenos momentos que se producen en nuestra familia.

### Instrucciones

A menudo, por estar muy preocupadas/os, angustiadas/os y temerosos/as, no nos damos cuenta de las cosas y momentos bellos que transcurren a nuestro alrededor. La vida está hecha de momentos alegres y también de dificultades, pero está en nosotros el saber y/o aprender a enfrentar los problemas en forma positiva, ya que siempre van a existir, pero no por esto, vamos a permitir que nos arruinen todos los momentos agradables y alegres de nuestra existencia. Actualmente, a nivel mundial, y específicamente en nuestro país, estamos enfrentando un gran problema sanitario producto del COVID-19, situación que ha modificado nuestro estilo de vida, restringido nuestra libertad de movimiento, entre muchas otras dificultades que puede estar generado en cada uno esta crisis sanitaria. Sin embargo, incluso en los momentos complejos, podremos rescatar un buen momento o un aprendizaje.



El momento es una especie de regalo; hace dos minutos tenías el regalo de ese momento, ahora tienes el regalo del momento actual. Tú decides qué hacer con él, por ejemplo, puedes:

- + comer
- + cantar
- + escuchar música
- + dibujar
- + preocuparte por algo que pasó
- + preocuparte por algo que tú crees que pasará
- + sentirte bien contigo misma/o
- + sentirte mal
- + pensar que eres incapaz
- + planear algo que vas a hacer

Ahora bien, el momento es un regalo, pero no cualquier regalo; es algo mágico que llega y desaparece, que no puedes almacenar, que tienes que decidir cómo usar pues, de otra manera, se irá para nunca volver. Es un regalo que no dura eternamente. Es un regalo que hay que aprovechar, y, desde luego, existen maneras buenas, mejores o malas de hacerlo.

¿Cómo puedes desperdiciar tu regalo?

- + enojándote y manteniendo el rencor
- + no disfrutando lo que tienes
- + percibiendo sólo lo que no tienes y que en este momento no está a tu alcance
- + haciendo cosas que te dañan espiritual o físicamente



LICEO POLITECNICO SAN LUIS  
"Educar es enseñar a Vivir"  
CONVIVENCIA ESCOLAR

A continuación, cada integrante de la familia escriba una lista con las cosas que podría mejorar de su actuar, para contribuir a pasar buenos momentos en familia.

- 1.-.....
- 2.-.....
- 3.-.....
- 4.-.....
- 5.-.....

Posteriormente, escriban una lista en conjunto, sobre los buenos momentos que han pasado en familia durante estos meses

- 1.-.....
- 2.-.....
- 3.-.....
- 4.-.....
- 5.-.....

Ahora los invito a que poco a poco vayan volviendo al presente y puedan reflexionar en familia las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Qué imágenes visualizaron durante la actividad?
- ✚ ¿Cómo les gustaría recordar este tiempo en diez años más?
- ✚ ¿Qué podrían hacer como familia para generar mayores recuerdos positivos de este tiempo?
- ✚ ¿Cuáles son las principales fortalezas que tienen como familia?



#### **IV.- MI CUERPO HABLA, RECONOCIENDO LAS EMOCIONES EN FAMILIA**

El objetivo de esta actividad es reconocer que las emociones se manifiestan también a nivel corporal, e identificar cuáles son las partes del cuerpo donde siento cada emoción. Es una actividad simple que se puede realizar en cualquier edad, sólo se necesita disposición!!!

Materiales: hojas blancas con la silueta de la figura humana y lápices de colores.

Dinámica: dibuja el contorno de una persona de manera que puedas rellenar el espacio interno. Luego colorea con el color correspondiente que se señala abajo, la parte del cuerpo en donde sientes cada emoción.

Rabia: Rojo

Alegría: Amarillo

Tristeza: Azul

Miedo: Gris

Amor: Rosado

Luego de unos minutos, muestren sus dibujos entre todos y compartan alguna situación en donde hayas sentido alguna de éstas emociones muy intensamente en tu cuerpo. Traten de recordar por qué, especialmente cuando me sienta mal o muy bien.

En este punto es importante dar el espacio para que todos comenten, se dé la oportunidad de contar la experiencia que los hizo sentir de tal y cual manera, sin dar juicio, recuerden que buscamos espacios que nutran.

Sandra Abdo  
Psicóloga

San Miguel, Julio 2020