



COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MISERICORDIA

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS PARA REALIZAR EN CASA



ACTIVIDAD: "RONDA DE EMOCIONES"

ESTIMULA: Expresión de emociones escucha empática y comunicación asertiva.

Los miembros de la familia se reúnen sentados en círculo. Al centro del círculo, estarán dispuestas las tarjetas, con el nombre de diversas emociones y sentimientos.

Un adulto de la familia, guiará la dinámica invitando a participar, explicitando que cada miembro tendrá la oportunidad de hablar, por esto nos reunimos en círculo, donde todos tendremos las mismas condiciones para hablar y escucharnos. Es importante mencionar que tendremos una **actitud de respeto y aceptación del sentir de cada miembro de la familia.**

Luego, quien guía, da unos segundos para que todos observen las tarjetas, cada miembro de la familia elige una tarjeta con la emoción o sentimiento que está experimentando en el presente, quien guía anima a cada miembro a compartir y expresar por qué eligió esa tarjeta, cómo está experimentando y vivenciando esa emoción en estos momentos; ejemplo, "Yo elegí la felicidad, porque hemos estado más tiempo juntos compartiendo en familia, almorzando, jugando, viendo tv y eso me hace sentir feliz, porque antes no podíamos hacer todas estas cosas juntos".

Cada miembro de la familia podrá expresar su sentir, siendo escuchado respetuosamente por todos, de esta manera se podrá compartir y reflexionar acerca de lo que estamos experimentando, enriqueciendo la capacidad de diálogo y escucha empática en la familia, lo cual podrá fortalecer la cohesión y la unidad familiar.

Para finalizar, en un papelógrafo, se podrá construir de manera colectiva, entre todos los participantes; una frase, o un dibujo libre, de lo más significativo que compartimos desde nuestros sentimientos y reflexiones.

Materiales

Tarjetas con nombre de emociones y sentimientos; miedo, felicidad, tristeza, rabia, inseguridad, soledad, amistad, placer, afecto, etc. / Papelógrafo / cartulina u hoja blanca / Plumones.



ACTIVIDAD: “EL ÁRBOL DE LA VIDA” / “EL BOSQUE DE LA VIDA”

ESTIMULA: Capacidad de identificar y reconocer fortalezas y capacidades personales y familiares. Fortalece el vínculo familiar.

Reunidos en un lugar cómodo y apropiado, cada miembro de la familia contará con una hoja en blanco. Al mismo tiempo se disponen lápices grafito, de colores y/o plumones para compartir.

Un adulto de la familia, guiará la actividad, invitándolos a dibujar un árbol, el cual representará “la propia vida”. Se puede motivar mencionando lo siguiente “los árboles son seres vivos, que necesitan del agua, el sol, la tierra, para desarrollarse y crecer, así también los seres humanos, como seres vivos, necesitamos de alimentos, afecto, cuidados y cariño para crecer y desarrollarnos”.

Quien guía, invita a cada miembro de la familia a construir, dibujar su propio árbol (el cual representara su vida). Es importante mencionar que no es una competencia, de quién dibuja mejor, cada quien podrá construir su dibujo desde su singularidad y creatividad.

Materiales

Hojas blancas / Lápices grafito / Lápices de colores, plumones, etc. / Papelógrafo o cartulina.



ACTIVIDAD: “EL ÁRBOL DE LA VIDA”

ESTIMULA: Capacidad de identificar y reconocer fortalezas y capacidades personales y familiares. Fortalece el vínculo familiar.

Quien guía dará las siguientes indicaciones generales: Cada árbol debe contener

Raíces: Donde podrán además de dibujar y colorear, escribir elementos de sus orígenes; donde nacieron (ciudad, pueblo), quienes estaban en el momento de su nacimiento, personas importantes, una canción, un juguete o mascota que los acompañó en la infancia.

Tronco: Donde además de colorear, podrán escribir aquellas capacidades, cualidades y valores personales. Capacidades manuales, artísticas, deportivas, Hobbies ¿para que soy bueno?

Ramas: Donde podrán señalar sus sueños, esperanzas, deseos. **Hojas:** donde escribirán las personas importantes en su vida (pueden ser personas vivas o que hayan fallecido), animales, personajes.

Hojas: Donde escribirán las personas importantes en su vida (pueden ser personas vivas o que hayan fallecido), animales, personajes.

Frutos: Donde además de colorear, se escribirán los regalos que han recibido. No tienen que ser necesariamente cosas materiales, pueden ser actos de amabilidad, cuidado o amor (un consejo, un abrazo, etc.)

Esta actividad, es una oportunidad para la familia, de hablar y reconocer los aspectos positivos de cada miembro, sus capacidades, habilidades, sueños y metas. Esto fortalece el sentido de pertenencia y las cualidades que poseen como familia.

Materiales

Hojas blancas / Lápices grafito / Lápices de colores, plumones, etc. / Papelógrafo o cartulina.



ACTIVIDAD: “EL BOSQUE DE LA VIDA”

ESTIMULA: Capacidad de identificar y reconocer fortalezas y capacidades personales y familiares. Fortalece el vínculo familiar.

Luego de compartir entre todos los miembros de la familia, el árbol que cada uno dibujo, contemplando y conversando acerca de los atributos y elementos positivos personales que cada uno pudo reconocer en sí mismo. Podemos pasar a un segundo momento donde construiremos “El bosque de la vida”. El adulto que guía, invita a los participantes a pegar sus árboles en un papelógrafo o cartulina, donde podemos observar la diversidad y la unión, donde **todos los arboles contribuyen a crear el “Bosque”**.

Todos los participantes, pueden destacar que cosas los unen, cuáles son las fortalezas y capacidades que poseen como familia. Estas pueden ser escritas con plumones en el papelógrafo.

Al identificar las fortalezas y habilidades que tenemos como familia, al conversar y compartir cuáles son nuestras cualidades, podemos identificar y reconocer qué nos hace fuertes, cuáles son nuestras capacidades para hacer frente a la adversidad y a los problemas.

Finalmente, entre todos los miembros de la familia, podemos crear en conjunto un nombre de fantasía para la familia, que destaque las fortalezas y capacidades con las que contamos y que nos pueden ayudar a enfrentar los momentos difíciles y complejos que nos toque vivir.

Nota: La realización de esta actividad "El árbol de la vida" / "El bosque de la vida", se puede realizar en varios días.

Materiales

Hojas blancas / Lápices grafito / Lápices de colores, plumones, etc. / Papelógrafo o cartulina.



ACTIVIDAD: “JUEGO DE LOS ELEMENTOS” (TIERRA, AIRE, AGUA)

ESTIMULA: Capacidad de atención, concentración y memoria

Se forma un círculo con todos los participantes, un miembro de la familia tendrá la pelota y se la pasará a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador.

Materiales

Una pelota de cualquier tipo (goma, papel, etc.)





COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MISERICORDIA

Equipo de Formación 2020