



# GUÍA DE ACTIVIDADES PARA DIVERTIRSE EN CASA



Con esta guía práctica dirigida principalmente a padres de familia, se pretende desarrollar en los pequeños, habilidades para la vida mediante actividades totalmente lúdicas en las que además de aprender, podrán divertirse en compañía de todos los miembros de su familia.

## Para comenzar:

Actualmente la humanidad está viviendo un proceso de cambio y adaptación ante las grandes exigencias de un nuevo reto global, que es superar la pandemia del nuevo virus *covid-19*.

Este reto representa para nosotros una serie de cambios que implican la modificación de nuestras actividades diarias, entre ellas, la permanencia dentro de nuestros hogares o el hecho de acostumbrarse a las medidas restrictivas. Sin embargo, muchas personas no están acostumbradas a cambiar su ritmo de vida tan abruptamente. En muchos casos, todos estos cambios generan como consecuencia el desarrollo de síntomas de ansiedad, estrés, sensación de encierro, o bien aburrimiento e incertidumbre. A estos cambios se le suma la modificación en la dinámica familiar, la cual ante estas circunstancias, puede tornarse fácilmente en discusiones o tensiones de un momento a otro.

## Para comenzar:

Es por eso que hoy más que nunca, se vuelve prioridad la búsqueda de nuevas alternativas para utilizar esta situación a nuestro favor, de modo que no sólo nos ocupemos en “matar el tiempo” sino que podamos aprovechar para desarrollar y fortalecer nuestras relaciones familiares. De igual modo, es una oportunidad para aprender algo nuevo sobre nosotros mismos y con suerte, algo sobre los demás.

En el presente trabajo se proporciona un material de apoyo que consta de fichas con diversas actividades para todas las edades que puede funcionar como una alternativa lúdica para trabajar diversos temas tales como la resiliencia y el autocuidado desde casa y con materiales de fácil acceso que buscan desarrollar habilidades personales y de utilidad para la vida diaria.

## ¿Qué esperamos lograr?

Que a través de estrategias lúdicas los niños, niñas y adolescentes acompañados por su familia, desarrollen mecanismos de adaptación que les permitan hacerle frente de manera sana a las situaciones generadas por el COVID-19 en el marco de su educación.



# Resiliencia ¿Qué es?



De acuerdo con *Edith Grotberg* la resiliencia se define como:  
“La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas, e inclusive, ser transformado por éstas” (1995).

# ¿Cómo lo vamos a lograr?

Precisamente a través de la resiliencia, se pretende trabajar de la mano con la participación y la convivencia de todos los miembros de la familia, consolidando herramientas interpersonales y sociales que contribuyan a sobrellevar la situación actual.

A continuación se describen las estrategias y habilidades que se trabajarán a través de esta guía de actividades:



## **1.- SOCIALIZAR Y COMUNICARSE**

- Enseñar a tu hijo a convivir con la familia y con otras personas, incluso a ponerse en el lugar del otro y decir lo que el siente. Desarrollar un lazo familiar fuerte para que se sienta amado y aceptado.



## **2.- ENSEÑAR A LOS NIÑOS A AYUDAR A LOS DEMÁS.**

- El hecho de ayudar a otros permite a los niños superar la sensación de que ellos no pueden hacer nada. Reforzar la confianza en sí mismo asignando tareas apropiadas a su edad.

# Estrategias



## 3.- MANTENER UNA RUTINA DIARIA

- El respeto a la rutina es un sentimiento reconfortante para los niños, especialmente a los más pequeños. A ellos les agrada saber que están cumpliendo y haciendo bien sus tareas.



## 4.- TOMARSE UN DESCANSO

- Enseñar a tu hijo a concentrarse en sus propósitos, pero también a descansar y hacer cosas diferentes cuando se sientan angustiados. Esto lo ayudará a llegar a su meta más satisfecho.



## 5.- ENSEÑAR A LOS NIÑOS A CUIDARSE

- Es importante que todos cuidemos de nuestra salud. Con el ejemplo podemos enseñar a los niños a adquirir hábitos apropiados y saludables. Cuidarse e incluso divertirse ayudará a tu hijo a mantener el equilibrio y evitar situaciones o conductas de riesgo.



## 6.- MOTIVAR A LOS NIÑOS A FIJARSE METAS

- Fechas importantes como el inicio del año o un cumpleaños, son ideales para enseñar a los niños a establecer algunas metas en su vida. Avanzar hacia ellas, incluso a pasos pequeños, y recibir elogios por hacerlo puede ayudarle a desarrollar resiliencia para salir adelante ante los desafíos.



## 7.- ALIMENTAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA

- Motiva a tu hijo a confiar en sí mismo para resolver problemas y tomar las decisiones adecuadas. Enséñale a tomar la vida con humor y a tener la capacidad de reírse de sí mismo. En la escuela, ayuda a los niños a ver cómo sus logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo.



## 8.- ENSEÑAR A LOS NIÑOS A VER LO POSITIVO

- Incluso en las situaciones difíciles, recuerda que después de una tormenta siempre viene la calma y no hay que desesperarse. Fomentar una actitud optimista y positiva le permite a tu hijo darse cuenta de las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles



## 9.- ESTIMULA EL AUTOCONOCIMIENTO EN LOS NIÑOS

- Hay que enseñar a los niños que todo lo que les pasa genera conocimiento. Ayuda a tu hijo a notar cómo ha aprendido acerca de sí mismo en cada situación, especialmente si ha sido difícil para él



## 10.- ACEPTAR QUE EL CAMBIO ES PARTE DE LA VIDA

- Los cambios pueden a menudo ser terribles para los niños y adolescentes. Ayuda a tu hijo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquéllas que puedan haberse convertido en inalcanzables.



# ¡Manos a la obra!

¡Es hora de comenzar!

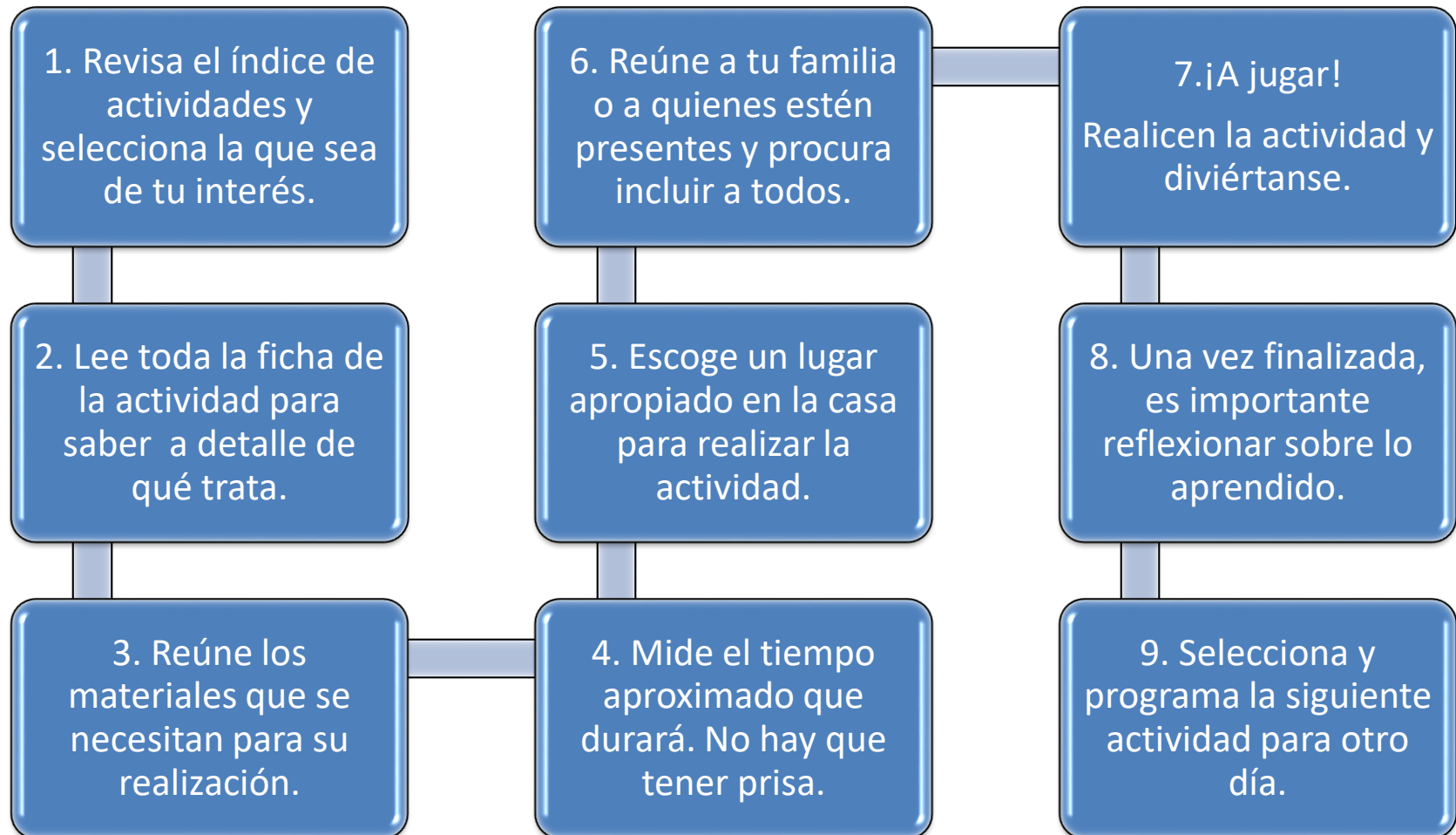
La presente guía cuenta con un total de 25 actividades que han sido diseñadas para ti y tu familia. La idea es poderse divertir y aprender dentro de casa, utilizando materiales que se puedan encontrar fácilmente en nuestro hogar y que no generen mayor gasto para la familia.

Dichas actividades se presentan como catálogo y con la posibilidad de ser flexibles de modo que puedas ir adecuándolas de acuerdo a los recursos y del tiempo que se tenga disponible. Permite además, explotar al máximo tu creatividad y la de sus hijos/as.

Cada actividad tiene su propia ficha la cual dispone de su título, la descripción para llevarse a cabo, los materiales necesarios, la duración, el objetivo de ésta, un breve apartado de información relevante a los temas empleados y finalmente, un cierre que nos permita reflexionar e integrar los aprendizajes obtenidos por estas dinámicas.



# ¡Manos a la obra!



# Recomendaciones:



- Evita acarrear la actividad. Eres guía de apoyo, no supervisor.
- Como papá, puedes preguntar pero evita interrogar. Recuerda que no estás regañando.
- Puedes opinar, pero no juzgar. Evita juzgar como “bueno o malo” las ideas de tu hijo.
- Propiciar el ambiente propicio para el desarrollo de las actividades, evitar distractores.
- Evita utilizar el teléfono o realizar actividades en el tiempo que dediques a esta actividad.
- Informarse antes de realizar el ejercicio previamente a solas, para tener mayor facilidad de explicárselo a mi familia.
- Aunque debes tratar de ser imparcial en cualquier tema que a tu hijo represente en su actividad, puedes tener reservas en permitir representar temas de violencia o sexo explícito e informarte al respecto con profesionales.
- Animar los logros y cumplimiento de los objetivos establecidos en las actividades.
- Las actividades que requieran materiales o maniobras más complejas es indispensable que se mantengan bajo la supervisión de un adulto.
- Muestra interés sobre lo compartido. Retomar experiencias personales de tu hijo facilita la apropiación de lo que se pretende transmitir.
- Ten una escucha activa, evitando prejuicios, críticas o regaños.
- El lugar especial no sólo es físico en el hogar, sino el espacio que le das a tu hijo en tu día a día (calidad, no cantidad).

# Índice de Actividades

Nombre	Pág	Nombre	Pág	Nombre	Pág
1. <a href="#">Pizarrón de Rutina</a>	13	10. <a href="#">Cuidado con tus emociones</a>	25	19. <a href="#">Mis Cualidades</a>	37
2. <a href="#">Juego de Roles</a>	14	11. <a href="#">Armando Ando</a>	27	20. <a href="#">Cuento Cartonero</a>	38
3. <a href="#">Rally</a>	15	12. <a href="#">Un Sueño Posible</a>	29	21. <a href="#">¡Dilo con Mímica!</a>	41
4. <a href="#">¡Qué Espectáculo!</a>	16	13. <a href="#">Viendo hacia el Futuro</a>	31	22. <a href="#">Reparando lo que se ha roto</a>	43
5. <a href="#">Cuéntame de una Historia</a>	17	14. <a href="#">Humores</a>	32	23. <a href="#">Escuchemos Música</a>	45
6. <a href="#">Mi lugar Especial</a>	18	15. <a href="#">Ladrón de Problemas</a>	33	24. <a href="#">Modelando con Plastilina</a>	46
7. <a href="#">Mi Papel ante los Problemas</a>	19	16. <a href="#">Hablemos de Empatía</a>	34	25. <a href="#">Completa la Frase</a>	48
8. <a href="#">Cultivando Vida</a>	21	17. <a href="#">Locas Palabras</a>	35		
9. <a href="#">Rescatemos un Juego</a>	23	18. <a href="#">Memorama</a>	36		

# 1. PIZARRÓN DE RUTINA

**Sesión** Máximo 30 minutos



**Objetivo específico:**

**Que a través del pizarrón el niño, niña o adolescente sea consciente de la nueva dinámica que se establecerá, así como las reglas, límites y rutina a trabajar durante la cuarentena.**



### Material de trabajo

- Colores
- Crayones
- Cartulina o cartón

## Desarrollo

1. Figuras de autoridad (madre-padre o tutores) e hijos/as establecen acuerdos sobre las actividades y horarios que formarán la rutina del niño, niña o adolescente.
2. Con material que tengan en casa hacer un recuadro dividido de manera horizontal en los días de la semana, vertical en horarios y las actividades pactadas.
3. El pizarrón deberán pegarlo en un lugar visible para todos
4. Las figuras de autoridad deberán monitorear y marcar que esas actividades se cumplan y la conducta que se genere, para de esta forma identificar las áreas de oportunidad.

## Infórmate:

### Autoconciencia emocional.

Es la capacidad para reconocer qué se siente en cada momento, por qué se siente eso y poder pensar en una respuesta a ese sentir, que sea congruente con las emociones, valores y el raciocinio de la persona. Es fundamental para la adquisición de otras competencias socioemocionales.

**VOLVER AL INDICE**

## 2. JUEGO DE ROLES

**Sesión** Máximo 30 minutos

### Objetivo específico:

Identificar la forma de reaccionar de cada miembro de la familia y las repercusiones que esto pudiera tener, fomentar la empatía, resolución de conflictos y la sana convivencia.

### Material de trabajo

- Hojas blancas
- Plumas
- Pueden agregar alguna prenda que caracterice a los integrantes de la familia.

**VOLVER AL INDICE**

### Desarrollo

1. Hacer papelitos con los nombres de cada integrante la familia.
2. Anotar diferentes situaciones que pasan en una familia, por ejemplo cuando alguien se accidenta o que se perdió la mascota.
3. En dos contenedores diferentes colocar los papelitos y reunir a la familia para el juego.
4. Cada integrante de la familia sacará un papelito con el nombre de un integrante, la idea es que no se toque el mismo, después sacaran un papelito de una situación y realizarán una dramatización como lo viviría el integrante de la familia que le tocó.

### Infórmate:

#### Empatía.

Es la capacidad para sintonizar, participar y comprender las emociones, pensamientos y formas de actuar de otra persona, al ser vivenciadas como recuerdos o expectativas propias o ajenas.

### 3. RALLY

**Sesión** Máximo 30 minutos

**Objetivo específico:**  
**Fortalecer las habilidades de trabajo en equipo en el ámbito familiar.**

#### Material de trabajo

- Hojas de papel
- Plumones



#### Desarrollo

1. Seleccionar a un integrante de la familia para que sea el moderador del juego, él será el encargado de esconder las frases que ayudaran a resolver el rally y de dar a los equipos las pistas correspondientes.
2. De acuerdo con el número de integrantes de la familia se dividirán en equipos (de 2 hasta 4).
3. Cada equipo deberá portar un color que los distinga, ya sea con un listón o que se pinten la mejilla con un plumón.
4. El moderador les indicara las reglas del juego y cómo se llevara a cabo: antes de reunir a los equipos el moderador elegirá la letra de una canción conocida por toda la familia, sacara copias de acuerdo al número de equipos y la dividirá en cinco piezas, esconderá cada pieza de la canción en lugares estratégicos, esos lugares serán descritos a manera de pistas para que los equipos deban “adivinar” cuál es el lugar donde está escondida la pieza.
5. Cada pista será proporcionada en orden y una por una, es decir, al inicio a cada equipo se le dará la misma pista al mismo tiempo, conforme los equipos adivinen cual es el lugar donde está escondida la pieza de canción y la lleven con el moderador se les irá repartiendo las siguientes pistas; ganara el equipo que reúna más rápido la canción en el orden adecuado.

**VOLVER AL INDICE**

## 4. ¡QUÉ ESPECTÁCULO!

**Sesión** Máximo 30 minutos

- ▶ **Objetivo específico:**  
**Estimular la imaginación, la expresión de las ideas, emociones y la confianza de los niños, niñas y adolescentes en sí mismos.**

### Material de trabajo

- Disfraces (ropa que puedan utilizar para la representación)
- Instrumentos musicales (u objetos que funcionen como instrumentos)

### Infórmate:

#### Asertividad.

Cuando una persona expresa sus opiniones, pensamientos y sentimientos de forma sincera, directa, oportuna y con respeto hacia los demás

### Desarrollo

1. Consiste en improvisar con toda la familia un espectáculo musical, ya sea de baile, canto o interpretación con algún instrumento (o la combinación de todos), o bien de teatro, haciendo una representación a partir de un cuento conocido o alguna situación.



**VOLVER AL INDICE**



## 5. CUÉNTAME UNA HISTORIA

**Sesión** Máximo 15 minutos

**Objetivo específico:**  
▶ **Fomentar la creatividad, la expresión de ideas, emociones y sentimientos.**



### Desarrollo

1. Consiste en inventar historias a partir de una frase, personaje, objeto o un hecho gracioso de la familia, así mismo, pueden utilizar el trabajar con las emociones o alguna situación en específico que deseen trabajar como familia; cada uno de los participantes debe agregar una parte a la historia. Se puede empezar con “Había una vez” y terminar con “Colorín Colorado, este cuento se ha acabado”, la idea es que todos aporten algo a la historia.

### Infórmate:

Sentir y expresar alegría, tristeza, enojo o miedo no es vergonzoso; son respuestas naturales del ser humano, lo que debemos hacer es aprender a expresarlas de manera positiva

[VOLVER AL INDICE](#)

## 6. MI LUGAR ESPECIAL

**Sesión** 30 minutos



### Objetivo específico:

**Que los hijos elaboren un espacio propio, posibilitando el reconocimiento de sus características personales, involucrando a sus seres queridos, fortaleciendo los lazos familiares desde la aceptación de las diferencias como individuo.**

#### Material de trabajo

- Colores
- Diurex/ cinta adhesiva
- Crayones
- Revistas y tijeras
- Cartulina o cartón

**VOLVER AL INDICE**

### Desarrollo

1. Explica brevemente que la actividad consiste en generar un lugar destinado especialmente para su hijo/a y nosotros como padres, respetaremos y ayudaremos en su elaboración y tu hijo/a elija los materiales que planea utilizar.
2. Poner el pliego sobre la mesa junto con los materiales elegidos para llevar a cabo la actividad.
3. Pregunta a tu hijo qué te corresponde hacer a ti.
4. Manos a la obra.
5. Coloca el pliego con el trabajo realizado en el espacio o el muro acordado con tu hijo.
6. Pregunta tu hijo cómo se siente y qué opina sobre este proyecto

Reflexiona, ¿Tú también tienes tu lugar especial?

### Infórmate:

**Sentido de pertenencia:** Es el sentimiento que nace al tener conciencia de pertenecer a un grupo con sus propias normas de convivencia, valores, usos y costumbres sin perder el sentido de individualidad. En los seres humanos, usualmente el primer grupo al que pertenecemos y nos sentimos parte es a la familia.

## 7. MI PAPEL FRENTE A LOS PROBLEMAS

### Desarrollo

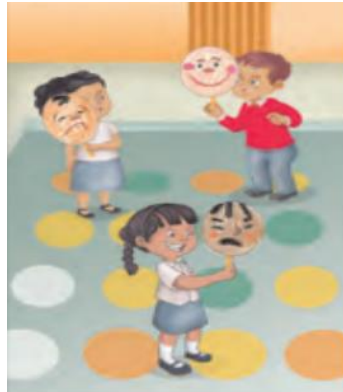
**Sesión** 30 minutos

#### Objetivo específico:

Generar una estrategia para promover la comunicación asertiva desde el reconocimiento de las emociones mediante un ejercicio didáctico.

#### Material de trabajo

- 2 cartulinas o cartones
- Plumones
- Hojas recicladas
- Reproductor de música



1. Reúno a toda la familia y explico brevemente que realizaremos una actividad de comunicación. Pregunto “¿Cómo se sienten el día de hoy?” (frecuentemente responderán “bien, mal o más o menos”).
2. Dar la siguiente indicación: “ Vamos a hacer una lista de emociones, sentimientos y estados de ánimo, tenemos exactamente el tiempo que dura una canción. Posteriormente, proceder a realizar la actividad. ¡Excelente, ahora tienen una lista para reconocimiento de emociones!
3. Coloco la cartulina sobre la mesa y escribo las siguientes preguntas a modo de lista ¿Qué? ¿Quién? ¿Dónde? ¿Cuándo? Lo que me hizo sentir, petición y consecuencia.
4. Reparto una hoja a cada miembro de la familia y una pluma.

## 7. MI PAPEL FRENTE A LOS PROBLEMAS (continuación)

### Desarrollo

5. Doy la siguiente indicación: “En el tiempo que duran 2 canciones, recordemos una situación en la que nos hayamos sentido agredidos por alguien de la familia y escribamos un párrafo que responda a las preguntas escritas en la cartulina” (por ejemplo, -David, el día de ayer me dijiste que era un tonto, eso me hizo sentir muy avergonzado, no quiero que lo vuelvas a hacer o ya no querré jugar contigo).
6. Al finalizar doy unos minutos para que adornen las cartulinas utilizadas y procedo a pegarlas en un lugar donde todos podamos verlas, comentando que de ahora en adelante cuando tengamos desacuerdos, intentaremos comunicarnos como en ese ejercicio, en lugar de agredirnos.

### Infórmate:

**Comunicación Aseriva:** Además de hacer uso del lenguaje verbal y corporal para expresar las emociones efectivamente, la comunicación asertiva requiere de ser; directa, clara y oportuna.



**VOLVER AL INDICE**

## 8. CULTIVANDO VIDA

**Sesión** 30 minutos y 5 minutos diarios

► **Objetivo específico:**  
**Fomentar en los niños el valor de la constancia por medio del establecimiento de metas u objetivos a mediano plazo.**

### Material de trabajo

- Bote de peto 2L o más
- 2kg de tierra negra
- Agua
- Cuchillo
- Jitomate

### Desarrollo

1. Explica a los niños en qué consiste la actividad y cuál es el objetivo (se puede acordar una recompensa si se logra el objetivo) y qué se pretende enseñar.
2. Se toma el recipiente de plástico lavado previamente y con el cuchillo, cortar un costado desde la base hasta la punta de la botella.
3. Se vierte la tierra en el recipiente.
4. Se corta el jitomate en rodajas de medio centímetro de grosor y se colocan sobre la tierra, posteriormente, colocar sobre ellas una capa de un centímetro de tierra sobre las rodajas y humedecer la tierra con abundante agua (es importante mantener siempre la tierra húmeda, sin exceso de agua).

## 8. CULTIVANDO VIDA (continuación)

### Desarrollo

Infórmate:

**Hábitos: Son actividades repetitivas que se hacen porque son útiles o estimulantes para quien las realiza.**

5. Colocar al sol cerca de 4 horas diarias.
6. Después de una semana, habrán crecido los primeros brotes, una vez que alcancen los 5cm de tamaño, es hora de trasplantarlos a un recipiente más grande, maceta o en el jardín, manteniendo los mismos cuidados durante 2 meses aproximados para que comiencen a nacer los primeros jitomates.
7. Retroalimenta a tu hijo por todo el trabajo y el cuidado invertido a lo largo del proceso, recalcando el mérito y el valor de los hábitos, constancia y dedicación para el logro de las metas, relacionalo con algo de su vida cotidiana ya sea escolar o personal.



**VOLVER AL INDICE**

## 9. RESCATEMOS UN JUEGO

### Desarrollo

**Sesión** Máximo 30 minutos

▶ **Objetivo específico:**  
**Lo bueno y malo es parte de la vida, pero hay situaciones que tienen arreglo, para enseñarlo, lo haremos por medio de la reparación de un objeto. Es decir, un ejercicio de resolución de conflictos.**

#### Material de trabajo

- Juego de mesa incompleto
- Lápiz
- Colores
- Tijeras
- Pegamento
- Plumones



1. Inicia una conversación con tu hijo en relación a una situación de conflicto que consideres que no se haya podido solucionar adecuadamente y comenta que te gustaría jugar con él, el juego de mesa que hayas elegido.
2. Después de revisar el juego de mesa y que tu hijo observe que le faltan piezas, cuestiona a tu hijo qué puede hacer al respecto.
3. Permite a tu hijo que piense por sí mismo qué es lo que pueden hacer para sustituir las piezas que hagan falta. (Si no propone una idea, puedes hacer sugerencias).
4. Ayúdalo a fabricar las piezas que hagan falta.

## 9. RESCATEMOS UN JUEGO (continuación)

### Desarrollo

- Finalmente, haz una pequeña reflexión sobre la resolución de conflictos retomando lo conversado al inicio de la actividad, enfatizando en cuál es su responsabilidad y qué es lo que está en sus manos hacer para resolver el problema referido, mencionando que aun cuando no se solucione el problema, él o ella asumió su responsabilidad en dicha situación e hizo lo que estuvo en sus posibilidades.
- ¡Es hora! Juega con tu hijo.

### Infórmate:

**Resolución de conflictos:** Es el conjunto de conocimientos y habilidades sociales y emocionales puestos en práctica para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta.



[VOLVER AL INDICE](#)



## 10. CUIDADO CON TUS EMOCIONES

### Desarrollo

**Sesión** Máximo 15 minutos

**Objetivo específico:**  
**Que los niños reflexionen sobre la importancia de la regulación emocional y cómo afectan nuestras acciones.**

#### Material de trabajo

- Lápiz
- Hoja de papel
- Colorera escolar



1. Dar el tiempo que dura una canción para realizar un autorretrato.
2. Dar el tiempo que duran 2 canciones para escribir a modo de lista: Cualidades, habilidades, deseos e intereses.
3. Indicar que leerás una lista de oraciones, si la oración la ha vivido alguna vez, o le molesta, que perfora con un lápiz la hoja de papel donde está el dibujo (si desgarrar o maltrata la hoja, no mostrar sorpresa y permitir que haga lo que guste con ella).
4. Indicar que darás el tiempo que duran 2 canciones para que deje la hoja en su estado original, de lo contrario, podría haber una consecuencia (lo único que no puede hacer es volver a hacer la actividad).

## 10. CUIDADO CON TUS EMOCIONES (continuación)

### Desarrollo

5. En caso de que no haber intentado realizar algo para resarcir el daño de la hoja, repite el punto número 4, ahora con tu apoyo.
6. Realiza una breve reflexión referente a que en ocasiones nuestro enojo puede llevarnos a dañar a las personas y en ocasiones nuestras palabras o acciones, pueden causar consecuencias que no se puedan reparar, tal como pasó con la hoja de papel. Por lo que es importante reconocer que sentir enojo no es malo, lo malo es lo que haces cuando estás enojado si hieres a alguien o te hieres a ti mismo.



### Apoyo:



- \* Alguna vez...
- 1.He sido golpeado
  - 2.He sido insultado
  - 3.Se burlaron de mí
  - 4.Fui ignorado
  - 5.Dijeron mentiras sobre mí
  - 6.Criticaron mi trabajo
  - 7.Criticaron mi forma de ser
  - 8.¡Sugiere otras!

**VOLVER AL INDICE**

## 11. ARMANDO ANDO

### Desarrollo

**Sesión** 20 minutos

► **Objetivo específico:** Conocer el significado de palabras que propicien la convivencia y establecimiento de vínculos afectivos.

#### Material de trabajo

- Hojas de colores
- Tijeras



1. Se organizan padres e hijos: parejas o equipos.
2. Se escribe el abecedario en hojas de colores para después recortar cada una de las letras.
3. Con cada una de las letras formaran las siguientes palabras: Resiliencia, Creatividad, Autoestima, Respeto, Empatía.
4. Al formar cada una de las palabras cada participante deberá decir que entiende por la palabra formada y un ejemplo.
- 5.- Se termina cuando cada pareja haya terminado las palabras con su significado

## 11. ARMANDO ANDO (continuación)

¿Qué aprendimos?

Cada uno de los participantes compartirá sus resultados, respondiendo a pregunta cómo:

- ¿En qué lugares es importante, ser empático y respetuoso?
- ¿En qué momentos puedo ser creativo, resiliente?



Material de apoyo

Puedes complementar la actividad con el siguiente video:

[https://www.youtube.com/watch?v=jRE\\_dU135jU](https://www.youtube.com/watch?v=jRE_dU135jU)

**VOLVER AL INDICE**

## 12. UN SUEÑO POSIBLE

**Sesión** 15- 30 minutos

► **Objetivo específico:**  
**Generar un espacio de proyección que permita conocer las cualidades propias.**

### Material de trabajo

- Hojas Blancas
- Lápices
- Colores

### Infórmate:

Nuestros sueños responden a nuestras cualidades, así que soñar es fruto de un buen autoconocimiento.

### Desarrollo

- 1.- Se trabaja junto a su hijo, y puede ser adaptable a trabajar con varios miembros de la familia
- 2.- El padre o madre de familia dará lectura al siguiente cuento corto:

Las jirafas no pueden bailar. Todos los años, en África, se celebra el Baile de la Selva... ¡y a los animales les encanta bailar y hacer piruetas! Chufa quiere participar en ese famoso Baile, pero como todo el mundo sabe, ¡las jirafas no pueden bailar! ¿O sí...?

- 3.- Al finalizar el cuento, los participantes deberán escribir y dibujar un sueño que tengan.

## 12. UN SUEÑO POSIBLE (continuación)

### Desarrollo

4.- Al finalizar, se les realizarán las siguientes preguntas para reflexionar:

- Explica tu sueño
- ¿Cómo te hace sentir tu sueño?
- ¿Qué cualidades necesitas para cumplir tu sueño?

5.- Al terminar, los dibujos se pueden pegar en el lugar que prefieran de su casa.



[VOLVER AL INDICE](#)

## 13. VIENDO HACIA EL FUTURO

### Desarrollo

**Sesión** 15- 30 minutos

► **Objetivo específico:**  
**Reflexionar sobre la importancia de sus habilidades, gustos y necesidades.**

#### Material de trabajo

- Libros
- Revistas
- Tijeras
- Caja pequeña



**VOLVER AL INDICE**

1. Junto a su hijo se realiza una búsqueda en libros y revistas de dibujos que representen oficios o profesiones.
2. En una pequeña caja se guardan cada uno de los dibujos.
3. Uno a uno irán sacando los dibujos de la caja, preguntándole. ¿Serías un médico? ( Si el dibujo es de un médico) ¿Por qué?, de esa manera hasta terminar con todos los recortes de la caja.
4. En una hoja se anotan a forma de lista las profesiones u oficios que más se adaptaron a sus gustos y habilidades.

### Infórmate:

La voluntad para preguntarse por su futuro se relaciona con los niveles de autoestima de cada persona

## 14. HUMORES

**Sesión** 15- 20 minutos

► **Objetivo específico:**  
**Generar un espacio de diversión a través de la expresión de distintos sentimientos.**

### Material de trabajo

- Hojas de colores
- Tijeras
- Caja pequeña o bolsa



[VOLVER AL INDICE](#)

## Desarrollo

1. Junto a su hijo va a realizar en hojas de colores letreros con las siguientes palabras: CARCAJADA, EMOCIÓN, TRISTEZA, FURIA, FELICIDAD, SOLEDAD, DOLOR, INSOMNIO.
2. Todas las palabras de guardarán en una bolsa o caja.
3. Cada quien tomará un letrero y va a representar con mímica el sentimiento que haya tomado.
4. Al finalizar cada sentimiento, ambos se preguntarán en qué momentos han sentido ese sentimiento.

### Infórmate:

El humor es la posibilidad de cambiar los pensamientos negativos por pensamiento positivos.



## 15. LADRÓN DE PROBLEMAS

**Sesión** 15- 30 minutos

▶ **Objetivo específico:**  
**Diferencias las situaciones complicadas que nos afectan y las que no lo hacen.**

### Material de trabajo

- Hojas blancas
- Hojas recicladas
- Tijeras
- Pegamento



### Material de apoyo

Puedes complementar la actividad con el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=HrUZnGntBeg>

**VOLVER AL INDICE**

## Desarrollo

1. Junto a su hijo en hojas blancas escribirá los problemas que existen en casa actualmente y que ante la situación son problemas de la escuela también, por ejemplo: hacer la tarea, realizar labores en casa, etc.
2. Con material reciclable como hojas usadas, formará dos sobres.
3. A cada sobre se le escribirá un letrero con lo siguiente:
  - Problemas que puedo resolver.
  - Problemas que puedo apoyar para que se resuelvan.
- 4.- Se reflexionará para elegir en que sobre debe colocarse cada uno de los problemas que se escribieron.

¿Qué aprendimos?

¿Qué problemas son míos?

¿Cómo puedo ayudar en los problemas de los demás?

## 16. HABLEMOS DE EMPATÍA

**Sesión** 25 minutos

► **Objetivo específico:**  
**Reforzar la empatía entre los integrantes de la familia a partir de conocer la perspectiva de los demás.**

### Material de trabajo

- Hojas recicladas
- Lápiz
- Colores
- Plumones
- Crayolas



[VOLVER AL INDICE](#)

### Desarrollo

1. En un recipiente se pondrán los nombres de los participantes, y cada uno tomara un papel.
2. Cada integrante tendrá una hoja blanca y colores, en ella se dibujará al integrante que le tocó, en su dibujo deberán incluirse cualidades, habilidades, gustos e intereses de la persona que le haya tocado. Se darán 10 min. máximo.
3. A continuación cada participante deberá exponer su dibujo.
4. Para finalizar, genera un diálogo sobre lo que se escuchó de su propia descripción.

### Infórmate:

Una de las características de la empatía es poder identificar las características que nos hacen diferentes, desde ahí podemos reconocer que en esta diversidad debemos corresponder con respeto.

## 17. LOCAS PALABRAS

### Desarrollo

**Sesión** 20 minutos

▶ **Objetivo específico:**  
**Promover la creatividad, así como fomentar la resolución de conflictos.**

#### Material de trabajo

- Hojas recicladas
- Lápiz
- Colores
- Plumones
- Crayolas
- Recipiente



1. Se harán grupos dependiendo el número de participantes.
2. En pequeñas tarjetas se anotaran palabras que no existan, como: BUNOSI – PIPOLION- LEMANA-ERION – LUXIENCHI-CHIGUTICU- FULON- MAJUSI.
3. Cada integrante/equipo deberá sacar una tarjeta e ilustrar la palabra que le haya tocado a partir de lo que crea que signifique.
4. Utiliza la imaginación y creatividad para dar un significado a la palabra correspondiente.
5. Todos deben hablar y reflexionar cómo fue que se consensuó que se dibujaría.
6. Felicidades, Es un ejercicio de resolución de conflictos.

**VOLVER AL INDICE**

## 18. MEMORAMA

**Sesión** 30 minutos

**Objetivo específico:**  
**Reforzar los valores y las formas de implementarlos en el hogar.**

### Material de trabajo

- Cartulina
- Tijeras
- Lápiz
- Colores
- Plumones
- Crayolas



[VOLVER AL INDICE](#)

## Desarrollo

1. Vamos a realizar un memorama casero, para ello, recortemos 16 tarjetas del mismo tamaño.
2. En una tarjeta, escribe un Valor.
3. Junto a tu hijo, en otra tarjeta ilustren el Valor de acuerdo a lo que para el NNA (Niño, Niña y Adolescente) represente en el hogar. Valores: SOLIDARIDAD, TOLERANCIA, RESPETO, AMOR, RESPONSABILIDAD, GRATITUD, HONESTIDAD, IGUALDAD (puedes agregar otros que conozcas).
4. ¡Listo! Ahora dialoga los valores con su significado y a jugar.

### Infórmate:

La convivencia te permite estrechar los lazos afectivos con tus hijos, además de conocer sus fortalezas y áreas de oportunidad al hablar sobre cómo conoce y opinan del mundo.

## 19. MIS CUALIDADES

### Desarrollo

**Sesión** 30 minutos

**Objetivo específico:**  
**Reconocimiento de las cualidades que se poseen y el reforzamiento de las redes de apoyo al interior del hogar.**

#### Material de trabajo

- Hojas
- Tijeras
- Lápiz
- Colores
- Plumones
- Crayolas
- Recipiente



1. Cada participante pensará 5 cualidades que lo caractericen.
2. Después se le dirán las cualidades que cada quien pensó a la persona que coordina sin que lo escuchen los demás participantes.
3. El coordinador escribirá en papelitos cada cualidad y los depositará en el recipiente, revolviéndolos todos.
4. A continuación cada integrante sacará un papel, y dará la cualidad escrita a quien crea que corresponde.
5. Al finalizar revisaran los papelitos recibidos, comentando las cualidades que se escribieron y las que se recibieron.
6. ¡Genial! ¿Cómo se sienten?

**VOLVER AL INDICE**

## 20. CUENTO CARTONERO

### Desarrollo

**Sesión** 40 minutos

**Objetivo específico:**  
Identificación de los recursos internos y externos que se poseen para promover la resiliencia.

#### Material de trabajo:

- Hojas blancas
- Hojas de color
- Estampas
- Revistas
- Tijeras
- Pegamento
- Colorera escolar
- Pintura
- Pinceles



1. Para redactar la historia de nuestro cuento cartonero primero se generará una actividad para ubicar a los personajes, la situación a plasmar, las ilustraciones, etc.
2. Para ello, se dividirá en tres partes una hoja blanca. En la primera parte se deberá describir al niño/a (apóyelo para identificar sus cualidades, habilidades y algunas debilidades) con lo expuesto ahí se construirá el personaje principal.
3. En el siguiente apartado se dibujará a su compañero/a(s) de aventuras; identificando a las personas en las que confía, con las que más se divierte, personas que lo pueden apoyar en alguna situación de peligro o riesgo. Después deberá ilustrarlos.
4. En el tercer recuadro se reconocerá alguna situación complicada que el NNA (Niño, Niña y Adolescente) haya pasado, poniendo los recursos y las formas en que lo solucionó, ubicando quién lo apoyo, como lidió con la situación y pudo resolverlo.

## 20. CUENTO CARTONERO (continuación)

### Desarrollo

5. ¡Ahora a elaborar nuestro cuento cartonero!
6. Se doblaran las hojas a la mitad y al interior de ellas se irá escribiendo y dibujando la historia que haya identificado en el tercer recuadro, colocando a los personajes antes mencionados e ilustrados.
7. Primero tenemos que doblar las hojas a la mitad, si son recicladas la parte usada ira por fuera y la parte blanca por dentro. De esta manera se doblarán todas las hojas que se usen. La parte que quede afuera corresponde al lado A y la parte donde se escribirá será la parte B.



### Infórmate:

**Para trabajar la resiliencia en nuestros hijos/as es importante identificar y reforzar los siguientes factores en su autoestima:**

- Yo tengo
- Yo soy/estoy
- Yo puedo

## 20. CUENTO CARTONERO (continuación)



[VOLVER AL INDICE](#)

### Desarrollo

8. Para unirlas vamos a colocar pegamento en todo el lado A de la hoja y se van a ir uniendo correspondientemente con las demás hojas del lado A.
9. Al inicio y al final del cuento se dejará una hoja que quedará en blanco donde se colocará el nombre del autor(es) y la fecha en que se escribió el cuento.
10. Para la pasta que va por fuera del cuento se necesitará usar cartón de cereal del tamaño que corresponde las hojas del cuento. Se pegará un cartón en la parte inicial y otro en la parte final para recubrirlo.
11. Los cartones se decorarán, pueden forrarse con hojas, recortes de revistas, dibujos, estampas, etc. Y posteriormente se colocara el título del cuento.



## 21. ¡DILO CON MÍMICA!

**Sesión** 40 minutos



**Objetivo específico:**  
Que los miembros de la familia puedan identificar las diferentes acciones que una persona puede hacer para cuidar de sí mismo, tanto para cuidar la salud, como evitando situaciones o conductas de riesgo que lo puedan poner en peligro.

### Apoyo

Alguna otras situaciones que se pueden actuar son las siguientes:  
Alimentarse sanamente, beber suficiente agua, dormir mínimo 8 horas al día, hacer ejercicio, fijarnos al cruzar las calles, etc.

### Desarrollo

1. Seleccionar un lugar espacioso para poder jugar como puede ser la sala o un patio. De preferencia todos los miembros de la familia deben estar sentados y poniendo atención.
2. Uno de los miembros de la familia se levantará y colocará frente a todos y pensará en una manera en la que se puede practicar el autocuidado y en qué situaciones. Por ejemplo, una forma de autocuidado es la higiene personal, no necesitamos que los demás nos digan que nos tenemos que bañar o lavar los dientes, lo hacemos porque eso nos ayuda a mantenernos sanos, previniendo infecciones.

## 21. ¡DILO CON MÍMICA! (continuación)



### Apoyo

Se pueden actuar cosas que se deben evitar, por ejemplo: *hablar con personas desconocidas, no aceptar regalos de gente sospechosa, evitar recurrir a las peleas o los insultos para resolver mis problemas.*

**VOLVER AL INDICE**

### Desarrollo

3. A continuación quien esté de pie tendrá un minuto para actuar mediante mímica la situación que pensó. Esto significa que la persona no puede hablar o emitir ningún sonido, sólo lo debe de actuar. Por ejemplo si es higiene personal, se puede realizar fingiendo que se está bañando, cepillando los dientes, etc.
4. Quienes están sentados tratarán de adivinar de qué se trata y quien adivine será el siguiente en pasar al frente y así sucesivamente.
5. El juego terminará hasta que hayan actuado todos los miembros de la familia al menos dos rondas o hasta que ya no se les ocurran situaciones.
6. Al final sería importante discutir en familia por qué son importantes tales medidas para cuidar de nosotros mismos y de ser posible, podrían compartirse experiencias personales al respecto.

## 22. REPARANDO LO QUE SE HA ROTO

**Sesión** 40 minutos

**Objetivo específico:**  
Sensibilizar acerca del esfuerzo en la reparación del daño emocional ante situaciones adversas.

### Material de trabajo

- Objeto o juguete roto por cada participante
- Pegamento
- Cinta adhesiva
- Cronómetro



## Desarrollo

1. Cada uno de los miembros de familia, buscarán un objeto pequeño en la casa, que pueda ser un juguete, un traste, una pieza decorativa, etc. La única condición es que ese objeto esté roto y/o le falte alguna pieza y que no esté hecho de materiales peligrosos para los niños (vidrio o metal). Si no hay objetos suficientes en casa, se puede adquirir alguno en tiendas de “chácharas” de bajo costo y en casa romperlo.
2. Estando presentes todos, de preferencia en el comedor, se sentará cada miembro con su objeto y se activará el cronómetro. Todos tendrán una hora para intentar reparar su objeto roto. Pueden utilizar pegamento, cinta adhesiva, incluso plastilina (para pegar o recrear piezas perdidas). Es válido pedir ayuda a los demás.

## 22. REPARANDO LO QUE SE HA ROTO (continuación)

### Desarrollo

3. Una vez finalizado el tiempo, cada uno mostrará su objeto a los demás de modo que puedan ver cómo quedó su objeto al final de la reparación.
4. Cada quién responderá individualmente las siguientes preguntas: ¿Mi objeto quedó igual a como estaba antes de romperse? ¿Por qué?
5. ¡Felicidades a todos! Gracias a tu esfuerzo intentaste componer o reparar aquello que alguna vez se rompió.
6. Para finalizar, cada uno deberá platicar lo que hace para animarse u ocuparse cuando ha vivido alguna situación difícil o cuando se siente triste y también si eso ha logrado ayudarte de alguna manera.

**VOLVER AL INDICE**



### ¿Qué aprendimos?

Puede que los objetos no queden exactamente igual que antes. Con las personas pasa lo mismo, vivimos situaciones difíciles que pueden hacernos sentir rotos, pero nosotros no podemos repararnos con cinta o pegamento, pero sí podemos ayudarnos a sanar con ayuda, tiempo y dedicación.

¿Conoces a alguien que esté roto?

## 23. ESCUCHEMOS MÚSICA

### Desarrollo

**Sesión** 40 minutos

#### Objetivo específico:

Concientizar acerca del uso de la música como herramienta terapéutica capaz de influir positivamente en el estado de ánimo de las personas.

#### Material de trabajo

- Reproductor de música.
- Fuente de música (CD o internet)



#### Infórmate:

La música es una excelente herramienta para mejorar nuestro estado de ánimo, relajarnos e incluso cambiar la percepción de ciertas situaciones desfavorables de nuestra vida.

1. Seleccionar un lugar cómodo y adecuado para realizar la actividad y reunir a toda la familia.
2. Comenzaremos por los más grandes, el miembro de mayor edad reproducirá una canción que le recuerde una etapa o vivencia que haya influido positivamente en su ánimo mientras los demás escuchen con atención la música.
3. Sucesivamente seguirá otro miembro de la familia hasta llegar a los más pequeños para que todos puedan escuchar los gustos de los demás y que tengan el ejemplo de utilizar esta herramienta para ayudar a sentirnos mejor en un momento difícil.
4. Realizar mínimo dos rondas musicales integrando a toda la familia.
5. Al final, todos comenten qué tan importante es realizar actividades que nos ayuden a recordar y hacernos sentir tranquilos. (La música no es la única herramienta, pueden proponer otras actividades).

**VOLVER AL INDICE**

## 24. MODELANDO CON PLASTILINA

### Desarrollo

**Sesión** 40 minutos

**Objetivo específico:**  
Reconocer la influencia que tienen los demás miembros de una familia sobre una persona, de modo que pueda enriquecer los procesos de resiliencia y autoestima.

#### Material de trabajo

- Barra o caja de plastilina



1. Entre todos jugar “disparejo” o “piedra, papel o tijera”, para decidir el orden en que participarán.
2. Todos deben sentarse en un lugar cómodo para realizar una manualidad.
3. Tomen la plastilina y realicen una figura humana por partes (todos deben participar). Respetando el orden, cada persona realizará una parte del cuerpo, alguien puede escoger la cabeza, otra persona continúa con el cuerpo, otro las piernas y por último otra persona los brazos. (Se puede ayudar verbalmente, pero nadie más puede ayudar en la elaboración).

## 24. MODELANDO CON PLASTILINA (continuación)

### Desarrollo

- Al final cada quién deberá crear una historia sobre el personaje que se acaba de crear. Cada uno de los miembros de la familia deberá responder una pregunta sobre el personaje que hicieron.
- Platiquen entre todos qué es lo que nos enseñan en casa que es diferente a lo que se enseña en la escuela y reflexionen sobre el impacto que esta educación tiene sobre nuestra vida.

Al final todos se darán un aplauso por su esfuerzo.

### ¿Qué aprendimos?

Todas las personas somos diferentes, incluso dentro de la familia y aunque hayamos sido educados por los mismos padres, somos muy diferentes. Sin embargo, sin darnos cuenta, adoptamos formas que vemos en los demás. Sin darnos cuenta construimos a los nuevos miembros de la familia, como lo hicimos con nuestra figura de plastilina.

### Apoyo:

- ¿Es hombre o mujer?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Cuál es su nombre?
- ¿A qué le gusta jugar?
- ¿Cuáles son las cosas que no le gustan?
- ¿Tiene algún miedo? ¿A qué?
- ¿Qué crees que le gustaría ser de grande?



**VOLVER AL INDICE**

## 25. COMPLETA LA FRASE

**Sesión** 30 minutos

► **Objetivo específico:**  
Que los padres logren identificar el sentir y pensar de sus hijos ante este proceso de cuarentena, así como las habilidades a reforzar junto a ellos(as).

### Material de trabajo

- Hoja blanca
- Lápiz



## Desarrollo

1. En esta actividad los padres serán los guías. Para iniciar, pondrán a los menores en un lugar en el que puedan poner atención y sin distracciones.
2. Explicar que se les va a realizar un pequeño test que deberán responder con la mayor sinceridad posible y que trata sobre indagar en su sentir ante la situación que están viviendo, por lo que no hay respuestas malas o buenas.
3. Es importante leer las opciones varias veces para que los niños estén seguros de sus respuestas, no se vale proporcionar más pistas o ayuda.
4. Al finalizar se sumará su puntuación y se leerá su resultado de acuerdo al semáforo.



**1.- ¿Con quién o quiénes te sientes más seguro en casa?**

- a) Mamá. 2 pts.
- b) Papá. 2 pts.
- c) Mamá y papá. 3 pts.
- d) Hermanos(as). 1 pt.

**2.- ¿Qué es lo que más te ha gustado en todo este tiempo que has permanecido en casa?**

- a) Estar con mi familia. 3 pts.
- b) Estudiar a distancia. 2 pts.
- c) No ir a la escuela. 1 pt.
- d) Jugar todo el día. 1 pt.

**3.- ¿Qué has sentido durante el tiempo que tú y tu familia han permanecido en casa?**

- a) Me he sentido muy feliz. 3 pts.
- b) Me he sentido triste. 1 pt.
- c) Me he sentido muy enojado. 1 pt.
- d) No sé qué responder. 1 pt.

**4.- ¿Qué crees que hayas aprendido sobre ti mismo(a) al estar tanto tiempo en casa?**

- a) Necesito decir lo que siento y controlar mis emociones (ser paciente, el enojo, la frustración, etc.). 1 pt.
- b) Me ha costado ajustarme a las rutinas de mis familiares. 2 pts.
- c) Se me ha hecho más fácil aprender con las clases en línea. 3 pts.
- d) Se me ha hecho más difícil aprender con las clases en línea. 1 pt.

**5.- ¿Qué es lo que más has extrañado de tu escuela?**

- a) Aprender con mis compañeros y maestros. 3 pts.
- b) El recreo y el juego. 2 pts.
- c) No extraño nada. 1 pt.
- d) No había pensado en la escuela. 1 pt.

25. COMPLETE LA  
FRASE

## Test de Apoyo

**6.- ¿Qué es lo que esperas hacer al término de la cuarentena?**

- a) No quiero salir, me siento cómodo estando en casa. 1pt.
- b) Regresar a mis actividades diarias como la escuela y convivir con mis amigos. 3 pts.
- c) Pasear con mi familia. 2 pts.
- d) Sólo quiero salir, ya estoy muy desesperado/a. 1 pt.

**7.- ¿Cómo te sentirías si el próximo lunes vuelves a la escuela?**

- a) Me sentiría emocionado, aunque extrañaré a mi familia. 3 pts.
- b) Me sentiría un poco triste, aunque me divertí mucho. 2 pts.
- c) Me enojaría, no tengo ganas de regresar. 1 pt.
- d) La verdad me la paso mejor en la escuela que en casa. 1 pt.

### Importante

Este test no los define de ninguna manera, sólo sirve para orientar a los padres para conocer cómo piensan los niños, tanto en sus fortalezas, como áreas para mejorar.



25. COMPLETE LA FRASE

5. A continuación se muestra el semáforo donde podemos situar el puntaje que haya obtenido nuestro hijo(a).

### Verde: de 21 puntos o más.

¡Felicidades! has hecho un buen trabajo con tu hijo(a) sobre acompañar este proceso emocional y reflexivo en el periodo de cuarentena. Tanto en el tema de convivencia familiar como en lo escolar. No olvides que cómo todo proceso este irá modificándose y se debe continuar reforzando las habilidades socioemocionales que le permitan a su hijo(a) afrontar los cambios.

### Amarillo: de 14 a 21 puntos.

Tu hijo(a) aparentemente se encuentra tranquilo, no obstante es importante seguir trabajando junto a él/ella tanto en materia familiar como en lo escolar para pueda cobrarle sentido estos procesos de distanciamiento. Es necesario enfocarnos en la importancia de un acompañamiento reflexivo y emocional ante estas situaciones de cambio.

Reforcemos una comunicación asertiva en la familia. Acércate y dialoga con él/ella sobre los aspectos que pudieran estar afectando.

Te recomendamos realizar las siguientes actividades de esta guía: *Juego de Roles, Cuidado con tus Emociones, Humores, Cuento Cartonero, Reparando lo que se ha Roto.*

### Rojo: de 7 a 14 puntos.

Es importante valorar de qué manera podemos promover habilidades socioemocionales y de adaptación que le permitan a mi hijo(a) afrontar estos procesos de cambio. Para ello te sugerimos trabajar sobre tus propios procesos, para que de esta forma puedas acompañar los de tus hijos(as). E identificar las áreas de oportunidad en la convivencia familiar y escolar.

Asimismo es necesario promover la comunicación asertiva que te permita fomentar herramientas emocionales como la autoestima, la empatía, el autocuidado y la resiliencia.

Te recomendamos realizar las siguientes actividades de esta guía: *Pizarrón de Rutina, Cuéntame una Historia, Mi Lugar Favorito, Mi Papel Frente a los Problemas, Cuidado con tus Emociones, Viendo Hacia el Futuro, Hablemos de Empatía, Mis Cualidades, Dilo con Mímica, Modelando con plastilina, etc.*

# ¡Hasta la próxima!

¡¡¡Felicidades, papá y mamá!!!

Este trabajo fue pensado solo para ti, esperamos que haya sido una linda experiencia y haya permitido acercarte a tu hijo(a) de forma diferente, de conocerle y conocerte mejor en tu papel de padre/madre.

¿Descubriste habilidades que no sabías que tenías? ¿Conociste algo nuevo sobre tus hijos? O lo más importante ¿Te divertiste y disfrutaste a tu familia en este camino?

Recuerda, las personas olvidamos las palabras y las acciones, pero jamás olvidamos cómo nos hicieron sentir. ¿Qué recordarán tus hijos cuando sean grandes?

Desde el Departamento de Valores y Promoción Social de la USEBEQ te deseamos mucha alegría a ti y a tu familia.

# ¡ ESTÁ EN NUESTRAS MANOS !

ACCIONES FRENTE A COVID-19

**QRO**  
ORGULLO  
DE **MX**



RECIBE ATENCIÓN MÉDICA Y PSICOLÓGICA EN:

**442 101 52 05**



INFORMES, APOYOS Y ACTIVIDADES EN:

**covid19.queretaro.gob.mx**

DESCARGA LA APP  
PARA AUTODIAGNÓSTICO



Disponible en  
App Store

DISPONIBLE EN  
Google Play



**QRO**  
TÚ YO

## #TómaloEnSerio

\*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa\*.



GOBERNADOR EN TU  
**CAJE**