

World Vision
MÉXICO



— El Reto —

ACTIVIDADES LÚDICAS Y MATERIAL INFORMATIVO PARA
LA FAMILIA.

El Reto forma parte de nuestro programa técnico Formación para la Vida, cuyo propósito es impulsar habilidades que les permitan una mejor comunicación interpersonal, capacidad de diálogo y convivencia sana.

ÍNDICE

Estamos juntos	4
Te escucho y estoy contigo	5
Yo soy yo	6
¿Quién soy?	9
¿Qué me gusta?, ¿Qué me disgusta?	10
¿Para qué me sirve este sentimiento?	12
Leyendas	14
Conversación de colores	16

Estamos juntos

- 1 **¡Sé un modelo e invita a modelar con tu propia conducta!**
Recuerda que es importante que te adaptes a las necesidades de tu hogar, de esta manera se encontrará un equilibrio tanto personal como familiar.
- 2 Respetar todas las intervenciones de las y los que conforman tu hogar y evita hacer comentarios o gestos que desaprobemos.
- 3 Promueve que todas y todos (incluyéndote) hablen en primera persona del singular: comienza la participación sin forzar a nadie **“yo creo”, “yo siento”, “yo pienso”, “yo necesito”**, esto es necesario para fomentar la responsabilidad y empatía en la familia.
- 4 Construye junto con los integrantes de tu familia un ambiente que permita el desarrollo de la confianza, autoestima y la capacidad de resolución de problemas; una forma de lograrlo es haciendo pautas de convivencia.
- 5 Permite el intercambio de ideas y opiniones entre las y los integrantes, mas no permitas agresiones, golpes, burlas ni malas palabras.
- 6 Los desacuerdos no son sinónimo de violencia, éstos surgen a partir de las diferentes formas de actuar, pensar y expresarse, sin embargo, el respeto a estas diferencias y el diálogo ayudan al crecimiento personal y familiar.



Te escucho y estoy contigo

- 1 Respetar el silencio de las y los adolescentes, permanece sin hablar; el tiempo que sea necesario, es una forma de escucharlos.
- 2 Siempre antes de dormir, despide a las y los adolescentes preguntando si necesita hablar de algo, escúchalo, platica con él y después dale las buenas noches.
- 3 Invita a tus hijos adolescentes a hablar sobre lo que le sucede, con esto le ayudarás a que identifique con mayor claridad lo que siente; es necesario que le ayudes a verbalizar lo que le está pasando.
- 4 En caso de llanto o enojo es recomendable permitir que estas emociones fluyan y que las y los demás integrantes de la familia colaboren guardando silencio y tú reconfortes al adolescente poniendo tus manos sobre sus hombros, sin darle palmadas, sólo conteniéndolo.



Yo soy yo

Estas actividades pueden ser dirigidas por niñas, niños, adolescentes, jóvenes, madres o padres de familia.

MATERIALES:

3 pelotas de esponja por integrante y yo bolas hechas de papel reciclado

1 hoja de papel

1 lápiz por integrante.

- 1 Invita a las y los integrantes a formar un círculo. Reparte dos pelotas a cada integrante y coloca las sobrantes al centro de la sala o patio. Explica que intenten hacer malabares con dos de ellas, no importa si no pueden, lo importante es que lo intenten.
- 2 Coméntales que no es una competencia, lo importante es que lo intenten. Si así lo deciden, pueden tomar una tercera pelota. Permite que realicen esto máximo por 10 minutos.
- 3 Pídeles que coloquen las pelotas en su contenedor y vuelvan a formar el círculo. Coloca al centro las hojas y reparte un lápiz a cada integrante, al terminar lee en voz alta y lo más claro posible el siguiente texto:



“Yo soy yo”

En todo el mundo, no hay otra persona que sea igual a mí. Hay personas que tienen algunas características semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo. Por tanto, todo lo que provenga de mí es auténticamente mío, porque yo así lo he decidido.

Soy dueña/o de todo lo que hay en mí: mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace; mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes que contemplan; mis emociones y sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, desencanto, emoción; mi boca y todas las palabras que salgan de ella, sean amables, dulces o ásperas, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave; y todos mis actos, ya sean dirigidos a otros o a mí mismo.

Soy dueña/o de mis fantasías, mis sueños, esperanzas y temores.

Soy dueña/o de todos mis triunfos y éxitos, de todos mis fracasos y errores. Como soy dueña/o de todo lo que hay en mí, puedo conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo amar y ser amistoso conmigo en todas mis partes. Así, puedo hacer posible que todo mi ser trabaje en beneficio de mis intereses.

Reconozco que hay aspectos en mí que me intrigan y que hay otros aspectos que desconozco. Pero mientras sea amistoso y amoroso conmigo, puedo buscar con valor y esperanza las soluciones a estas interrogantes y los medios para descubrir más sobre mí.

Como quiera que parezca y suene, cualquier cosa que diga y haga, y cualquier cosa que piense y sienta en un momento determinado, seré yo. Esto es auténtico y representa lo que soy en ese momento.

Cuando más tarde analicé cómo parecía o sonaba, lo que dije e hice y cómo pensé y sentí, algunas cosas podrían parecer inadecuadas. Puedo desechar aquello que no sea adecuado y conservar lo que sí lo sea, e incluso, inventar algo nuevo para lo que haya descartado.

Puedo ver, escuchar, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para estar unida/o a los demás, para ser productiva/o y encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y cosas que están fuera de mí. Me pertenezco y por tanto, puedo construirme.

Yo soy yo, y estoy bien.

4 Pregunta si alguien quiere hacer un comentario sobre lo que entendió, o lo que le gustó de la lectura.

5 Hagan una lista de sus características personales:

- Las que consideran fortalezas y debilidades.
- Deja que pasen un tiempo.

6 De manera personal, cada quien piense por qué cree que son debilidades y por qué cree son fortalezas.

7 Guarden su lista de fortalezas y debilidades y que contesten por escrito la siguientes preguntas:

- Dos cosas que te gustan de tu cuerpo y por qué te gustan.
- Dos cosas que no te gustan de tu cuerpo y por qué no te gustan.
- Dos cosas que te gustan de tu carácter y por qué te gustan.
- Dos cosas que no te gustan de tu carácter y por qué no te gustan.



¿Quién soy?

Explica a tu familia que van a reflexionar sobre lo que creen de sí mismas y saber qué tanto se conocen.

MATERIALES:

- 1 lápiz por integrante
- 1 hoja de cuaderno u hoja blanca

1 Reparte a cada integrante una hoja con la frases del ejercicio y explícales que tienen que completar las siguientes frases con lo primero que se les venga a la mente, sin pensarlo mucho.

2 Al terminar, pídeles que escojan las respuestas que más le hayan gustado, para que sean contadas al resto de los integrantes de la familia.

- *Yo fui...*
- *Siempre me sentí...*
- *Las cosas más importantes para mí fueron...*
- *En la escuela me sentí...*
- *Mis padres me dieron...*
- *Lo que me habría gustado...*

- *Hoy soy...*
- *Hoy me importa mucho...*
- *Espero de mi vida futura...*
- *Lo que me gustaría tener junto a mí...*
- *Hoy siento que lo más difícil es...*
- *Sé que mis cualidades son...*



¿Qué me gusta?, ¿Qué me disgusta?

Estas actividades pueden ser dirigidas por niñas, niños, adolescentes, jóvenes o los padres de familia.

MATERIALES:

- 1 hoja de papel

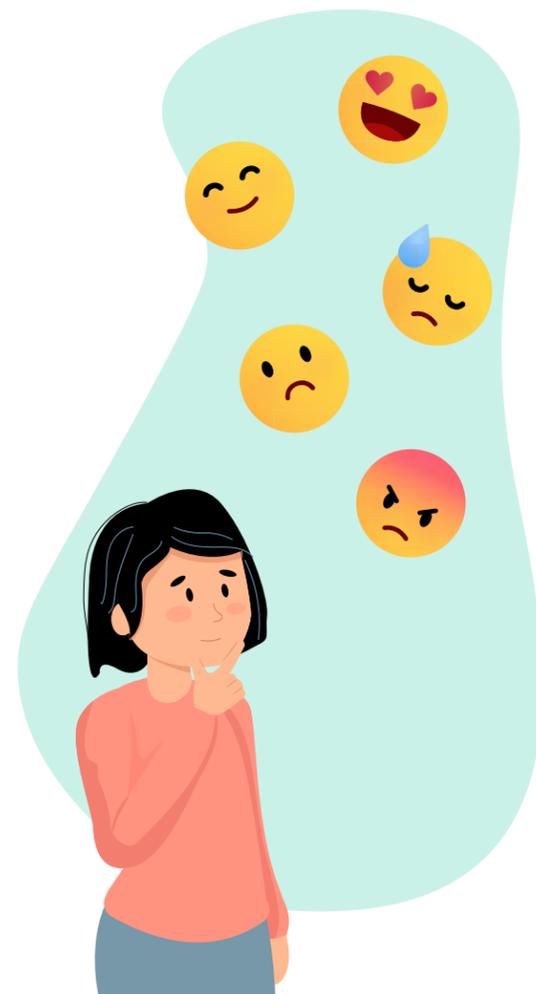
1 Invita a las y los integrantes de la familia a formar un círculo y explica que el propósito de trabajar el tema de esta actividad es prestar atención a las cualidades personales que cada una/o tiene.

2 En una hoja, cada quien conteste de forma individual y escriba tres cosas:

- Te gustan mucho de ti
- No te gustan de ti
- Que sabes hacer muy bien

Explícales que pueden ser aspectos físicos o de forma de ser.

3 Ahora pide que compartan con todos (as) lo que han escrito, tienen cinco minutos para hacerlo.



4 Pide que con mucho respeto compartan ideas de cómo mejorar aquellas cosas que no les gustan. Por ejemplo: si escribieron que no les gusta su carácter porque lo consideran muy enojón, que cada integrante respetuosamente diga qué pueden hacer para mejorarlo, coméntales que tienen cinco minutos.

5 Una vez que hayan terminado de compartir con la familia, pide que contesten lo siguiente:
Escribe tres creencias o costumbres de tu familia que sientas que les afecta en esta situación del COVID-19 y que no les permite enfrentarla como familia.

Por ejemplo: *“No podemos visitar a la abuelita, pero me siento triste porque tampoco le hemos hablado.”*
Coméntales que tienen cinco minutos para esto.

6 Después de compartir, compartan ideas de cómo van a ayudarse como familia en esta cuarentena, no olviden abrazarse, darse ánimos y decirse que se quieren.



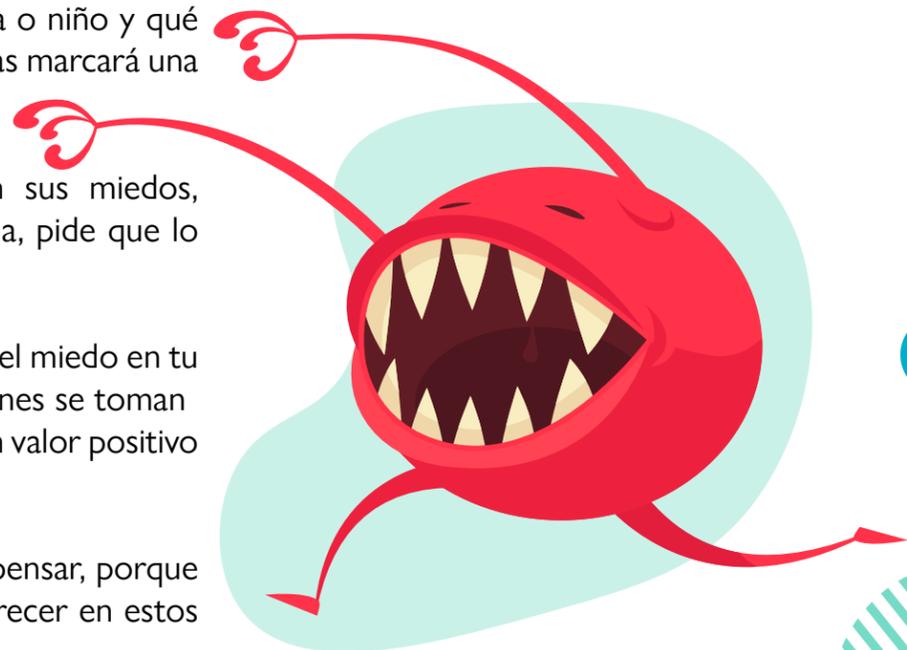
¿Para qué me sirve este sentimiento?

El propósito de revisar este tema es reconocer que tanto las experiencias difíciles como las agradables, nos han servido en nuestro crecimiento.

MATERIALES:

- 1 hoja blanca por integrante

- 1 Platica con los integrantes cuáles eran tus miedos de niña o niño y qué cosas te daban pena. Recuerda que la forma en que lo hagas marcará una pauta para que tus hijas e hijos lo hagan.
- 2 Pídeles a los miembros de tu familia que compartan sus miedos, especialmente en la situación actual. Si les da mucha pena, pide que lo escriban y léanlo en voz alta.
- 3 Ahora comparte con la familia para qué te sirvió la pena y el miedo en tu crecimiento. Coméntales que comúnmente estas situaciones se toman como algo negativo o no deseado, sin embargo, el darles un valor positivo ayuda al crecimiento personal.
- 4 Ahora, recuerden cada uno de sus 4 miedos y traten de pensar, porque creen que sirve la pena sentirse así y como les ayuda a crecer en estos momentos.



- 5 Reparte una hoja y un lápiz por cada miembro de la familia y después comparte con ellos lo siguiente:
Es muy importante conocer y recibir los sentimientos, están hechos para el crecimiento y son una ayuda en nuestro autoconocimiento, expresarlos es la mejor manera de empezar a confrontarlos y manejarlos.
- 6 Todos los sentimientos por agradables o desagradables que sean, conforman una gran herramienta para:
 - Conocernos mejor.
 - Tomar decisiones más acertadas.
 - Manejar los problemas de manera eficiente.
 - Mejorar la comunicación con nosotras/os mismos y con las demás personas.
- 7 Ahora pídeles que en una hoja escriban qué otros sentimientos conocen y que consideran comúnmente desagradables o no deseados.
- 8 Compartan en familia ahora como esos 8 sentimientos desagradables o no deseados pueden ayudarles, los mayores pueden ayudar a los pequeños, pero todos deben escuchar con respeto.



Leyendas

El propósito de revisar este tema es reconocer que tanto las experiencias difíciles como las agradables, nos han servido en nuestro crecimiento.

MATERIALES:

- 1 botella de plástico vacía
- 1 fogata simulada (opcional)

- 1 Invita a cada miembro de tu familia a sentarse en el piso formando un círculo. Coloca la fogata al centro del círculo o un lugar donde no estorbe para que gire la botella.
- 2 Pide al grupo lo siguiente:
Cierra los ojos y recuerda alguna historia del lugar de dónde vienes, los personajes, lo que sucede y el final. También puede ser una historia que conozcas o hayas escuchado, un cuento o leyenda, trata de imaginar la que quieras, si quieren compartir algo sobre la actual situación, adelante.
- 3 Mientras lo hacen coloca la botella de plástico al centro del círculo y regresa a tu lugar.



- 4 Ahora pide que abran los ojos y explica que cada una/o tendrá la oportunidad de girar la botella. A quien apunte la botella al detenerse, será quien tenga la oportunidad de platicar la historia que acaba de recordar.
- 5 Al terminar, esa persona gire nuevamente la botella para que alguien más platique su historia y así hasta que pasen todas y todos.
- 6 Si nadie quiere participar, comienza tú a contar una historia y al terminar gira la botella y permite que participen.
- 7 Ahora pídeles que cuenten si consideran que las historias se parecen. **Anima a tu familia a darle un final feliz a la actual historia del COVID-19.**



Conversación a colores

MATERIALES:

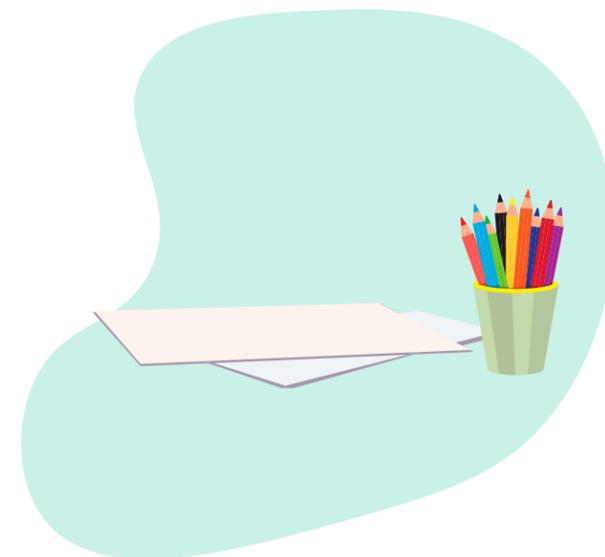
- Hojas recicladas o blancas por participante
- Colores para compartir (pueden ser crayolas, colores de madera, plumones o todos)
- 1 hoja blanca por participante
- 1 lápiz o pluma por participante

1 Pide que todas y todos formen un círculo. Coloca los materiales al centro.

2 Pregunta a los integrantes de la familia: ¿Con qué color te identificas hoy? Deja que elijan el que más les guste y con el que se sientan a gusto.

3 Tomen una hoja y se acomoden en 4 algún lugar de la casa que les guste. Explica que hay colores y son para el uso de todas y todos, por lo que se recomienda que sólo tomen uno.

4 Sin decir nada, ubiquen a alguien con quien quieran conversar y pide que no digan nada, solo ubiquen a la persona y se queden en su lugar.



5 Pide que se coloquen frente a frente con su pareja y entre ellos coloquen una hoja. Cada pareja tendrá una conversación sin palabras, es decir nadie puede hablar ni escribir, sólo utilizarán líneas y dibujos donde plasmen una historia.

6 Dejen de dibujar y en silencio observen el dibujo que han hecho entre las dos personas participantes y pide que le pongan título a la historia.

7 Sin decir nada, ubiquen a alguien con quien quieran conversar y pide que no digan nada, solo ubiquen a la persona y se queden en su lugar.

8 Cierra con esta frase: No siempre la manera de expresarnos tiene que ser hablada, una opción es hacerlo de forma creativa, con silencios, con el cuerpo, pintando, etc. Este es un camino para poder expresarnos.



© 2021 Visión Mundial de México A.C. Todos los Derechos Reservados.

Protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor, la Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial y demás aplicables en materia de propiedad intelectual de los Estados Unidos Mexicanos, así como aquellas de carácter internacional. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar, total o parcialmente, sin autorización previa y por escrito de Visión Mundial de México A.C. y/o de los titulares correspondientes. Cualquier incumplimiento será perseguido y sancionado por Visión Mundial de México A.C. y/o el respectivo titular de los Derechos de Autor.



¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!



World Vision
MÉXICO



— El Reto —

ACTIVIDADES LÚDICAS Y MATERIAL INFORMATIVO PARA
LA FAMILIA.