

FAMILIADA

NET

BANDA HUMANA



¡LISTO!

- 1 Elijan un miembro de la familia para que sea el coordinador de percusiones.
- 2 El coordinador de percusiones se sentará en una silla y el resto de la familia en el piso formando una línea frente a él.
- 3 El coordinador de percusiones tocará la cabeza de un miembro de la familia y él o ella deberá emitir un sonido: aplauso, golpe del piso con los pies, tronido de dedos, etc.
- 4 Juntos intenten interpretar una canción a través de sonidos y voz.

NUDO FAMILIAR



¡LISTO!

- 1 Consigan una bola de estambre de color fuerte (rojo, azul, negro).
- 2 Formen un círculo mirando todos hacia adentro. Un miembro de la familia tomará la bola de estambre y amarrará en su cintura el extremo del estambre, luego le pasará la bola de estambre a algún miembro de la familia (preferentemente al que no esté a un lado) y lo enredará en su muñeca, luego pasará la bola de estambre al siguiente miembro del equipo y éste se enredará el estambre en el pie, continúen así hasta crear un gran NUDO familiar.
- 3 Intenten desatarlo sin romperlo.
- 4 Platiquen sobre las cosas que los ayudan a mantenerse unidos y cómo se sienten al saber que comparten un vínculo que no puede romperse fácilmente.

BUSCADORES DE SOLUCIONES



¡LISTO!

- 1 Hagan una lista de situaciones comunes que pueden hacer que hayan malentendidos o peleas entre ustedes. Por ejemplo: dañar las pertenencias de otro, burlarse, interrumpir, ensuciar, etc.
- 2 Entre todos platiquen qué soluciones pudieran aplicar para prevenir esas situaciones y en caso de que sucedieran qué podrían hacer para remediarlas. Por ejemplo: limpiar, componer, reponer, etc.
- 3 Escríbanlas y guárdelas para cuando sean necesarias.

¡BAILE EN CASA!



¡LISTO!

- 1 Hagan una lista de diez canciones. Cada integrante puede poner sus favoritas.
- 2 Usen su imaginación para preparar vestuarios y micrófonos.
- 3 Disfruten cantando y bailando. Pueden hacer su propio video musical.

RETANDO MI CUERPO








¡LISTO!

- 1 En un espacio libre de obstáculos realicen los siguientes retos:
 - Desplazarse de una pared a otra sin caminar.
 - Escribir un mensaje sin usar las manos.
 - Servirse agua con los ojos cerrados.
 - Decir su nombre sin hablar.
 - Botar una pelota sin usar las manos.
 - Hacer un avión de papel con una sola mano.
 - Expresar alegría sin sonreír.
- 2 Reflexionen: ¿Cómo se sintió cada uno?, ¿realizaron las actividades fácilmente?, ¿creen que todas las partes de nuestro cuerpo son importantes?, ¿qué podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo y mantenerlo sano?

Todas las personas somos únicas e irrepetibles, por esta razón, podemos comunicarnos y expresarnos de manera distinta. Te presentamos estos lenguajes afectivos que el Dr. Gary Chapman propone para conocernos y expresar amor a los demás, todas estas expresiones son buenas y saludables, léanlas y descubran cuáles son los lenguajes de amor que usa cada miembro de tu familia.

¿CUÁL ES MI LENGUAJE DEL AMOR?

	La persona con este lenguaje del amor...	Con la persona que tiene este lenguaje del amor es especialmente importante...
	Se siente querida cuando recibe palabras o notas inspiradoras, de apoyo, de agradecimiento, la impulsan y la escuchan atentamente. Le dicen cuánto la admiran y la quieren.	Evitar criticar, humillar o subestimar los esfuerzos.
	Se siente querida cuando recibe abrazos, besos, palmadas, se le toma de la mano. Se le habla de cerca en tono cariñoso y con contacto visual.	Evitar ser distante, rechazar o no demostrar cariño a través de abrazos o besos.
	Se siente querida cuando le preguntan "¿en qué te ayudo?", los demás muestran disposición a colaborar y se ofrecen a ayudar sin que se lo pidan. Por ejemplo, en las tareas domésticas o escolares.	Evitar incumplir las promesas hechas, evadir las responsabilidades y no ofrecer ayuda.
	Se siente querida cuando pasa tiempo con sus seres queridos: sobremesas, paseos, etc. Le dedican un tiempo exclusivo a él o ella, "una cita". Lo ven a los ojos, evitando distracciones, concentrados en ese momento.	Evitar ignorar a la persona por distraerse en cosas irrelevantes, en los propios asuntos o en aparatos electrónicos.
	Se siente querida cuando recibe sorpresas, detalles o experiencias que le gustan y o cuando le dedican tiempo.	Evitar olvidar fechas importantes o esperar una ocasión especial para regalarle algo y hacerlo sin ganas.