

FAMILIADA

NET

MANOTAS



- 1 Intenten armar un rompecabezas entre todos usando guantes, pueden ser de tela o de plástico.
- 2 Reflexionen: ¿Lograron armar el rompecabezas? ¿cómo se sintieron? ¿qué les ayudó a continuar? Platiquen sobre otras actividades que en ocasiones les es difícil realizar, cómo se sienten cuando quieren hacerlo y no pueden y qué pueden hacer en esos casos para no darse por vencidos.

¡LISTO!

ESCUCHA Y DIBUJA



- 1 Elijan un miembro de la familia quien hará un dibujo y después lo describirá a los demás, buscando ser lo más exacto posible. Los demás integrantes intentarán realizar el dibujo basándose únicamente en lo que escuchan, no pueden verlo.
- 2 Hagan una primera ronda donde nadie puede hablar sólo el descriptor y una segunda donde esté permitido hacer preguntas. Al final, muestren sus dibujos a los demás y vean el que tenía el descriptor.
- 3 Platiquen, ¿todos recibimos la misma instrucción?, ¿nuestros dibujos son iguales?, ¿todos entendimos las cosas de la misma manera?, ¿hay otras ocasiones en las que podemos entender las cosas de manera diferente?
- 4 Finalmente, comenten qué puede ayudarles a tener una mejor comunicación en la vida diaria y entenderse mejor.

¡LISTO!

CAJA DE LA CALMA



- 1 Platiquen sobre algunas actividades que podrían hacer para recuperar la calma cuando sus emociones son muy intensas, por ejemplo: respirar, dibujar, caminar, etc.
- 2 Elijan una o dos, practíquenlas y comenten cómo se sintieron.
- 3 En una caja de cartón o plástico coloquen material que puede ayudarles a poner en práctica esas opciones, por ejemplo: hojas y colores, un rompecabezas, plastilina, pelota para apretar.
- 4 Coloquen su caja en un lugar accesible para tomarla cuando la necesiten.

¡LISTO!

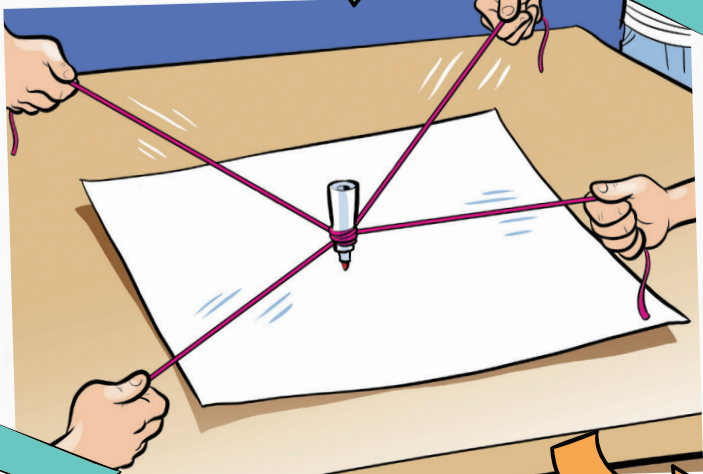
TORRE DE EMOCIONES



- 1 Consigan cuatro vasos desechables y tres cuadros de papel cartulina de 12cm por 12cm.
- 2 Dibujen emociones sobre cada vaso y escriban el nombre en cada uno de los cartoncitos.
- 3 Formen torres. Coloquen un vaso boca abajo y arriba la cartulina que lo representa, encima otro vaso boca abajo y su cartulina, y así sucesivamente. Pueden hacerlo de manera individual o en equipo. Intenten trasladar la torre a otra mesa.
- 4 Por turnos, retiren cada cartulina, antes de quitarla, deben mencionar el nombre de la emoción y un ejemplo de una situación en la que puedes sentirte así, por ejemplo: "me enoja que tomen mis cosas sin pedirlas". Saquen la cartulina de manera que el vaso de arriba quede dentro del vaso de abajo y así hasta que terminen todos embonados.
- 5 Si cae un vaso, vuelvan a internarlo hasta lograr que entre. Al finalizar, transporten la torre apilada.
- 6 Reflexionen, ¿cómo fue más fácil transportar la torre, en el primer o en el segundo intento?, ¿cuál de las dos opciones podía mantener mejor el equilibrio?, ¿cómo creen que podemos sentirnos mejor cuando decimos cómo nos sentimos o cuando no?

¡LISTO!

TODOS PARA UNO



- 1 Consigan una cartulina o papel grande, un marcador grueso y estambre o hilo grueso.
- 2 Unan varios hilos al marcador, uno por cada integrante de la familia. Entre todos, de manera coordinada intentarán escribir el nombre de la familia moviendo únicamente los hilos, no se puede tocar el marcador con las manos.
- 3 Platiquen sobre cómo cada uno es importante, son un equipo que se mueve junto y escriben la historia de su familia. Se tienen unos a otros para apoyarse y juntos lograr lo que se proponen.

¡LISTO!

A través del programa NET los niños desarrollan cinco habilidades:



El desarrollo de esas habilidades prepara su mente, cuerpo y corazón para la vivencia de las virtudes, las cuales surgirán como fruto natural.