

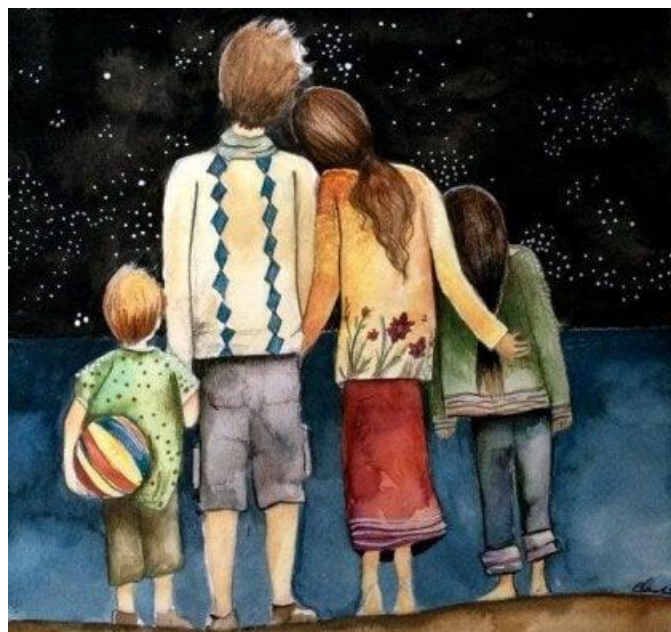


ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN PARA TRABAJAR EN FAMILIA DURANTE LA SEMANA DEL 27 AL 31 DE JULIO

Estimados Padres y apoderados:

Durante esta semana de receso de actividades académicas, queremos invitarlos a reflexionar con la mirada puesta en potenciar las relaciones entre cada uno de los integrantes de sus familias.

Si bien es muy importante tener espacios individuales, los espacios comunes deben ser, dentro de lo posible, compartidos, entretenidos, contenedores; donde se escuchen comentarios libres, risas y también se puedan compartir experiencias y momentos que vayan directo al centro de cada familia : LOS AFECTOS



En más de alguna reflexión hemos escuchado que este tiempo no lo volveremos a tener, estar 4 meses y más cuidándonos en nuestra casa sin salir, habla de un momento inédito en nuestras vidas; por lo tanto, los padres somos los primeros responsables en hacer que este tiempo tenga y siga teniendo sentido para nuestros hijos.

Por esta razón queremos compartir con ustedes algunas ideas y actividades de qué hacer durante esta semana, con la única intención de ir dejando momentos emocionalmente positivos para recordar.

**Esperamos que tengan un buen descanso
Con mucho cariño**

**Comunidad Educativa
Colegio Divina Pastora , Ñuñoa.**



I. PELÍCULAS PARA VER EN FAMILIA:

En este listado hay películas para todas las edades, con un trasfondo valórico que queremos relevar. Sólo tienen que buscarlas en Netflix, Youtube, Amazon, entre otras, disfrutar y en lo posible compartir las preguntas que les dejamos para que las trabajen, logrando así un diálogo de calidad.

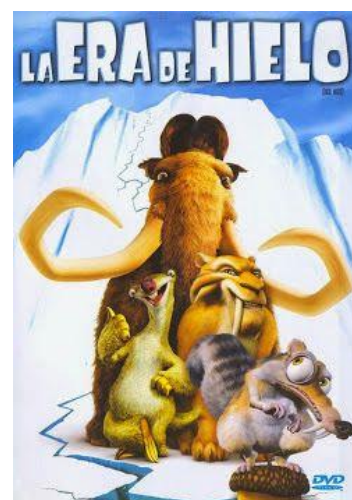
- BUSCANDO A NEMO (Amistad, vínculos, cuidado parental)
 1. ¿Cuál fue el personaje que más te gustó? ¿Qué te gustó de él?
 2. ¿Cuál fue el personaje que menos te gustó? ¿Por qué no te gustó?
 3. ¿Crees que está bien que Nemo se alejara de su hogar? ¿Por qué?
 4. ¿Por qué crees que Dory y Marlin se hicieron tan amigos?



- TIERRA DE OSOS 1 (hermandad, fraternidad, respeto a la diversidad)
 1. Por qué es importante los vínculos emocionales de afectos entre amigos y/o hermanos. Explicar esto a los niños fundamentado en la relación de los protagonistas Kenay y Koda.
 2. Qué importancia le dan como familia el poder comprender y respetar las diferencias de las personas. Esta pregunta se debe sustentar en cómo el Oso que es humano va percibiendo y empatizando con la vida de los osos.



- LA ERA DEL HIELO 1 (trabajo en equipo, valorar las diferencias del otro)
 1. ¿Qué líderes logras identificar en la película? ¿Qué harías tu si te tocará liderar un equipo así?
 2. ¿En qué ocasiones vez que la manada se comporta como equipo y qué logran con ello? ¿Te ha tocado trabajar en equipo? ¿Cómo te has sentido al trabajar en equipo?
 3. ¿Qué enseñanza te deja esta película?





- HOMBRES DE HONOR (perseverancia, fortaleza interna, superación de la adversidad)
 1. Qué importancia tienen el esfuerzo y la perseverancia frente al logro de objetivos que te has propuesto en la vida.
 2. Las clases sociales, las diferencias de origen, culturas, razas y colores han forjado una brecha importante, hasta el día de hoy, frente a las oportunidades o accesos a diferentes instituciones. ¿Qué opinión tienen al respecto?
 3. Cuáles creen ustedes, son las fortalezas que tiene el protagonista que lo impulsan a luchar y perseverar hasta el logro de su meta final. ¿Reconocen en ustedes cuáles son sus fortalezas?
 4. Es relevante o no, la seguridad y apoyo familiar para luchar por los sueños.



- EN BUSCA DE LA FELICIDAD (parentalidad, esfuerzo, resiliencia)
 1. ¿Cómo Chris Gardner logra transformar la crisis que vivió en una oportunidad?
 2. ¿Qué importancia tiene para la esposa de Chris ser feliz?
 3. ¿Qué nos muestra la relación de Chris con su hijo? ¿Cómo la describirías?
 4. En la escena de la estación de metro, ¿Crees que es posible olvidar la situación vivida usando la imaginación? Has vivido algo similar, coméntalo.
 5. Menciona un momento de tu vida en el que fuiste feliz.



- CADENA DE FAVORES (solidaridad, empatía)
 1. ¿Qué valores podemos descubrir en la película?
 2. ¿Cuáles son los valores que deben orientar la vida en todas las sociedades?
 3. ¿Qué harías tú para contribuir a tener un mundo mejor?



- EL NIÑO QUE DOMÓ EL VIENTO (la importancia de los vínculos familiares, cómo hacer frente a la adversidad, autoestima, superación personal)
 1. ¿Qué mensaje te deja la película?
 2. Pensando en la situación de escasez económica y de alimentos ¿Qué harías tú, si hubieras estado en el lugar de William?
 3. Pensando en el sentido de superación de William, ¿Qué cosas te hacen pensar en un futuro mejor para ti y los tuyos?





- UN MILAGRO INESPERADO (Honestidad, respeto a la diferencia)
 1. Los prejuicios de la sociedad llevaron a una silla eléctrica a John Coffy.... ¿Tú qué opinas de los prejuicios de la Sociedad?
 2. ¿Qué hubiera echo tú en el caso del jefe Paul Edgecomb?
 3. Si en realidad tú no has cometido ningún crimen... ¿Qué harías para defenderte, para que los demás si crean en ti?
 4. ¿Qué opinas sobre "La pena de muerte "?
 5. ¿Crees o no en los milagros? ¿Por qué?



II. RECRÉATE EN CASA

A continuación, te presentamos otras alternativas para que puedas realizar con tu familia:

- ✓ Crear una coreografía.
- ✓ Karaoke en familia.
- ✓ Bachillerato.
- ✓ Adivina el concepto con Mímica.
- ✓ Dibuja con el pie.
- ✓ Camping en casa.
- ✓ Cocinemos en familia.
- ✓ Día temático (ej: ponerse un disfraz, usar ropa de un solo color, etc)
- ✓ Origamis.
- ✓ Juego de mesa: ludo, dominó, memorice, lotería, cartas, etc.
- ✓ Encuentra el tesoro.

III. APROVECHO CADA MOMENTO

OBJETIVO: Valorar los buenos momentos que se producen en nuestra familia.

Instrucciones

A menudo, por estar muy preocupadas/os, angustiadas/os y temerosos/as, no nos damos cuenta de las cosas y momentos bellos que transcurren a nuestro alrededor. La vida está hecha de momentos alegres y también de dificultades, pero está en nosotros el saber y/o aprender a enfrentar los problemas en forma positiva, ya que siempre van a existir, pero no por esto, vamos a permitir que nos arruinen todos los momentos agradables y alegres de nuestra existencia. Actualmente, a nivel mundial, y específicamente en nuestro país, estamos enfrentando un gran problema sanitario producto del COVID-19, situación que ha modificado nuestro estilo de vida, restringido nuestra libertad de movimiento, entre muchas otras dificultades que puede estar generado en cada uno esta crisis sanitaria. Sin embargo, incluso en los momentos complejos, podremos rescatar un buen momento o un aprendizaje.



El momento es una especie de regalo; hace dos minutos tenías el regalo de ese momento, ahora tienes el regalo del momento actual. Tú decides qué hacer con él, por ejemplo, puedes:

- comer
- cantar
- escuchar música
- dibujar
- preocuparte por algo que pasó
- preocuparte por algo que tú crees que pasará
- sentirte bien contigo misma/o
- sentirte mal
- pensar que eres incapaz
- planear algo que vas a hacer

Ahora bien, el momento es un regalo, pero no cualquier regalo; es algo mágico que llega y desaparece, que no puedes almacenar, que tienes que decidir cómo usar pues, de otra manera, se irá para nunca volver. Es un regalo que no dura eternamente. Es un regalo que hay que aprovechar, y, desde luego, existen maneras buenas, mejores o malas de hacerlo.

¿Cómo puedes desperdiciar tu regalo?

- enojándote y manteniendo el rencor
- no disfrutando lo que tienes
- percibiendo sólo lo que no tienes y que en este momento no está a tu alcance
- haciendo cosas que te dañan espiritual o físicamente

A continuación, cada integrante de la familia escriba una lista con las cosas que podría mejorar de su actuar, para contribuir a pasar buenos momentos en familia.

- 1.-.....
- 2.-.....
- 3.-.....
- 4.-.....
- 5.-.....

Posteriormente, escriban una lista en conjunto, sobre los buenos momentos que han pasado en familia durante estos meses

- 1.-.....
- 2.-.....
- 3.-.....



4.-.....

5.-.....

Para finalizar, evalúen las actividades realizadas:

- 1.- ¿En qué medida, la preocupación, la angustia, o el miedo, pueden impedirnos disfrutar los buenos momentos que tiene la vida?
- 2.- ¿En qué medida, mi forma de actuar incide en los momentos que pasamos en familia?
- 3.- ¿Por qué, en general, las personas desaprovechan las situaciones que viven en el presente?

IV. CÓMO QUIERES RECORDAR ESTE MOMENTO

Todo lo que cada uno de nosotros es, tiene que ver en gran medida con las experiencias que hemos vivido a lo largo de nuestra vida. Nos marcan en la manera de pensar y de actuar. De todas las experiencias de la vida, una de las que tiene una huella más profunda en cada uno de nosotros, son los recuerdos que tenemos de las adversidades que hemos enfrentado y cuán significativas han sido nuestros seres queridos durante esos momentos, principalmente nuestra familia y amistades más cercanas. Reflexionar sobre estas experiencias nos permite ser conscientes de nuestras fortalezas y lo que podemos mejorar.

Ahora, te invito a hacer un viaje en el tiempo, un viaje al futuro, que se sitúa en el año 2030 y parte en la sala de un cine o un teatro donde vamos a ver la película de nuestras vidas durante el año 2020. Imagina que estás en un cine, mirando la pantalla que está en blanco. Poco a poco comienzan a verse imágenes actuales de ti. Te ves en tu casa, saliendo escasamente, permaneciendo la mayor parte del tiempo con los integrantes de tu familia... suavemente esas imágenes se van transformando en sensaciones y emociones que recuerdas de las vivencias que pasaste durante una de las pandemias más importantes de la historia, ¿Qué imágenes ves? ¿Qué emociones aparecen al mirar estas imágenes? ¿cómo percibes tu vida familiar? ¿Cuáles son los mejores momentos que aparecen? ¿cuáles son los momentos no tan buenos que aparecen?

Ahora los invito a que poco a poco vayan volviendo al presente y puedan reflexionar en familia las siguientes preguntas:

- ¿Qué imágenes visualizaron durante la actividad?
- ¿Cómo les gustaría recordar este tiempo en diez años más?
- ¿Qué podrían hacer como familia para generar mayores recuerdos positivos de este tiempo?
- ¿Cuáles son las principales fortalezas que tienen como familia?



V. MI CUERPO HABLA, RECONOCIENDO LAS EMOCIONES EN FAMILIA

El objetivo de esta actividad es reconocer que las emociones se manifiestan también a nivel corporal, e identificar cuáles son las partes del cuerpo donde siento cada emoción. Es una actividad simple que se puede realizar en cualquier edad, sólo se necesita disposición!!!

Materiales: hojas blancas con la silueta de la figura humana y lápices de colores.

Dinámica: dibuja el contorno de una persona de manera que puedas rellenar el espacio interno. Luego colorea con el color correspondiente que se señala abajo, la parte del cuerpo en donde sientes cada emoción.

Rabia: rojo

Alegría: amarilla

Tristeza: azul - Miedo: gris

Amor: rosado.

Luego de unos minutos, muestren sus dibujos entre todos y compartan alguna situación en donde hayas sentido alguna de éstas emociones muy intensamente en tu cuerpo. Traten de recordar por qué, ¿te sentiste bien? ¿te sentiste mal?

En este punto es importante dar el espacio para que todos comenten, se dé la oportunidad de contar la experiencia que los hizo sentir de tal y cual manera, sin dar juicio, recuerden que buscamos espacios que nutran.

VI. CUENTOS PARA DORMIR

<https://cuentosparadormir.com/cuentos-cortos>

En este link podrán encontrar cuentos cortos para los más pequeños, basados en valores.

En este tiempo de gran incertidumbre y cambios, sin duda los niños se han visto afectados. La importancia de dar calma y sentirse seguros es fundamental. Frente a esto los cuentos son una hermosa herramienta para generar tranquilidad y a su vez fortalecer los vínculos afectivos con sus padres