

SESIÓN 1: MATERIALES COMPLEMENTARIOS

Ideas para actividades familiares

La diversión familiar puede ocurrir de diversas formas y no tiene por qué costar mucho dinero. La clave es pasar tiempo juntos de manera positiva. Muchas familias encuentran las ideas que se detallan a continuación útiles para fortalecer los lazos familiares e involucrar a los niños en la familia.

FOTOS E HISTORIAS FAMILIARES

Lleve sus fotos familiares favoritas a una reunión familiar—pueden estar en sus teléfonos, en un álbum, o donde sea. A los niños les encanta ver fotos de cuando ellos eran bebés y escuchar historias de qué cosas les gustaban, decían o hacían cuando eran pequeños.

SALIR A CAMINAR O DAR UN PASEO

Salir al aire libre puede aliviar el estrés y ser una forma divertida de reunirse para hablar y disfrutar del paisaje. Puede dar un paseo por su vecindario, un parque local, un sendero, o una excursión en la naturaleza.

EL JUEGO “ESTOY ORGULLOSO”

Pida a cada miembro de la familia que comparta algo que hayan hecho recientemente que los haga sentir orgullosos. Esto podría ser una nueva habilidad aprendida, un nuevo récord deportivo personal, una tarea escolar, un proyecto personal, o un favor que le hicieron a alguien.

VOLUNTARIADO EN FAMILIA

Ofrecerse para hacer trabajo voluntario en familia, o para servir juntos a la comunidad, fortalece los lazos familiares y demuestra la importancia de retribuir a la comunidad. Esta es una excelente manera de compartir juntos de una manera significativa. Algunas oportunidades de voluntariado familiar pueden incluir: servir comidas en un refugio local (comedor de beneficencia u “olla común”), ayuda a los vecinos ancianos con las tareas del jardín o de la casa, o participar en una actividad de caridad.

PADRES Y ABUELOS COMO NIÑOS

Los niños suelen estar muy interesados en cómo eran sus padres o abuelos cuando eran niños. Fotos e historias de la infancia de los padres y abuelos son entretenidas y le ayudan a los niños a acercarse a sus familias. Los miembros de la familia que son mayores pueden compartir historias de sus maestros favoritos, eventos familiares divertidos, primeras citas, hermanos o viajes familiares.