

# MANUAL DE CONVIVENCIA FAMILIAR



IVONNE VILLALOBOS  
DANIEL MARTÍNEZ  
JULIA HINOJOSA  
ALIZA PEREZ  
FERNANDA BARRAGÁN

MAYO 2020, MONTERREY, N.L , MÉXICO



## **ESCUELA DE NEGOCIOS**

### **Departamento Gestión y Liderazgo**

El presente MANUAL es el resultado del trabajo colaborativo de un grupo de estudiantes de la materia

### **"Administración Estratégica de la Capacitación"**

a cargo de la profesora

**María de Lourdes Francke Ramm**

María Fernanda Barragán Velázquez LPS

Daniel Alejandro Martínez Méndez LPS

Ivonne Villalobos Aguirre LPS

Aliza Pérez Villarreal LPS

Julia Marcela Hinojosa Valero LPS

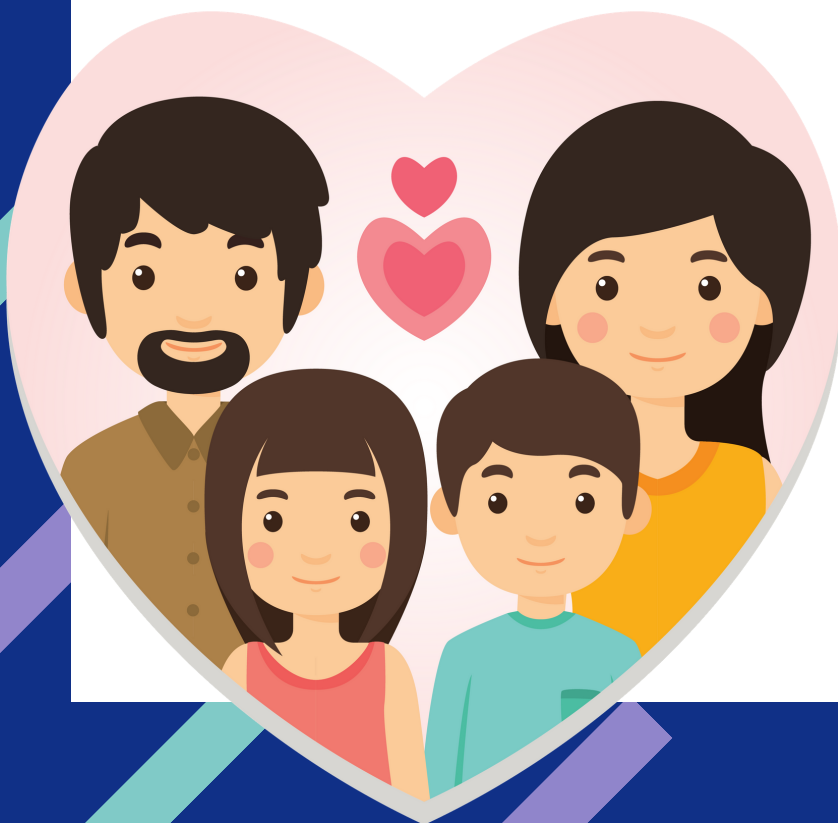
**Mayo 2020**

**Monterrey, N.L, MÉXICO**

# INTRODUCCIÓN

Dada la situación actual de la pandemia del COVID-19, una gran cantidad de la población en nuestro país se ha visto obligada a resguardarse en casa. El encierro prolongado, incluso en la comodidad de nuestro hogar, puede llegar a ser irritante. Es por ello que nosotros, estudiantes de Psicología Clínica y de la Salud del Tecnológico de Monterrey, hemos decidido realizar este manual para promover la convivencia familiar y así amenizar los días que comprenden esta situación mundial.

Antes que nada, es necesario aclarar que "familia" se tomará como cualquier grupo de personas que cohabitan y conviven entre sí. Así pues, el propósito es que las actividades en este manual puedan ser realizadas por la mayor cantidad de personas, siempre tomando en cuenta los recursos disponibles, las actividades personales establecidas y la forma de ser de cada integrante.



La meta clave es y siempre será el bienestar integral, en aras de una mejor convivencia con la gente que está a nuestro alrededor.

**¡Esperamos que este manual sea de ayuda!**

# ÍNDICE

	Pg.
<b>Bloque 1:</b>	
Agenda Planificadora	1
<b>Bloque 2:</b>	
Organización de tareas del hogar	5
<b>Bloque 3:</b>	
Actividades para hacer en familia	8
<b>Conclusión</b>	<b>41</b>



# Bloque 1:

# Agenda planificadora de actividades en familia

Es importante que los miembros de la familia planeen las actividades para equilibrar la vida personal y la convivencia familiar. Es decir, es necesario reconocer cuando cada uno necesita de su espacio personal para dedicarse a los asuntos de trabajo o de estudio, pero a su vez establecer tiempos para realizar acciones que puedan mejorar las relaciones con otros miembros de la familia.


Más adelante se muestra una agenda para registrar aquellas actividades que sean del agrado de la familia y, de preferencia, considerar las que se mencionan en este manual. Adelante, puedes hojear el manual y luego regresar a llenar la agenda. Aunque no es necesario seguirla de forma rigurosa, utilizarla será más fácil para organizar a los miembros e identificar los momentos en los cuáles pueden convivir sanamente, pues es necesario fortalecer los lazos familiares y generar un ambiente de bienestar.





# Agenda planificadora Mayo 2020

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						





# Agenda planificadora Junio 2020

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# Bitácora de aprendizaje

**¿Acostumbro planificar las actividades que realizo?**

Después de haber utilizado la agenda durante una semana aproximadamente, se recomienda comentar en familia las siguientes preguntas:

**¿Me ha sido de utilidad esta herramienta tanto para combinar las actividades familiares como las personales?**

**¿Prefiero planificar actividades o realizarlas de forma espontánea?**

\_\_\_\_\_/10



# Bloque 2:

## Organización de tareas del hogar

Esta sección busca ayudar a la familiar para lograr distribuir de manera equitativa las tareas del hogar. Con tareas del hogar, hacemos referencias a las actividades caseras como barrer, lavar la ropa, preparar la comida, entre otras. Nótese que culturalmente el grueso de estas actividades suele caer en la misma persona: el ama de casa. Sin embargo, creemos que este tiempo de cuarentena es ideal para poder replantearnos esta concepción. Así pues, la distribución de las tareas debe fomentar la autonomía de cada uno, desde el niño hasta el adulto, a la vez que la cooperación y la unión por un mismo objetivo. Adicionalmente, en especial para motivar a los miembros más pequeños de la familia, se pueden ofrecer incentivos por el cumplimiento de las actividades.

A continuación, se muestra una lista que puede ser de ayuda para asignar responsabilidades a los miembros de la familia y organizar los días en los que pueden realizarlas. Recuerda que la dificultad y cantidad de éstas depende de la edad que tengan, pero lo esperado es fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.



# Organización de tareas del hogar

NOMBRE	TAREA ASIGNADA	D	L	M	MI	J	V	S
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nombre del integrante	# tareas cumplidas
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> de <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> de <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> de <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> de <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> de <input type="checkbox"/>

En una tabla como se muestra a la izquierda, se sugiere mantener un registro de la cantidad de tareas completadas de acuerdo con las tareas asignadas. Esto puede ser de utilidad para motivar a niños y adolescentes, pues al final podría proporcionarse una pequeña recompensa.

# Bitácora de aprendizaje

Después de una semana, se recomienda comentar las siguientes preguntas en familia para conocer la opinión de todos los integrantes sobre la actividad:

**¿Qué actividades me parecieron fácil de cumplir?**

**¿Cuáles tareas se me hicieron más complicadas?**

**¿Cómo me sentí al cumplir con las tareas que me asignaron?**

**¿Considero que es de utilidad dividir las tareas? ¿Por qué?**

**¿Cómo era la situación antes de dividir las tareas y cómo es ahora?**

\_\_\_\_\_/10

# Bloque 3: Actividades



Durante este periodo de resguardo, creemos pertinente e importante mantener una postura activa, pues así podemos comunicarnos mejor con nuestra familia y mantener un humor deseable. Por ello, esta sección propone una serie de actividades sugeridas para realizar juntos y así mantener la convivencia, la sana competencia y nuestro bienestar físico y mental, ante este periodo estresante e incómodo.

Sin duda, tener la posibilidad de realizar las actividades de este manual implica ya cierta suerte que es necesario apreciar, por lo que se sugiere simplemente que la familia, con cooperación y respeto, intente divertirse y relajarse.

Como podrás haber notado en las secciones anteriores, al final de las instrucciones, los usuarios podrán encontrar una hoja donde registrar con fotos, frases, dibujos o cualquier cosa pertinente, a manera de bitácora, sus experiencias. A su vez, se les proporciona algunas preguntas que se pueden discutir en familia al completar cada actividad, es recomendable que todos participen para enriquecer la experiencia. De igual modo, cada integrante podrá evaluarlas y reflexionar sobre los aprendizajes que le ha dejado.



# Listado de actividades

1. Huerto en casa
2. Torneos con juegos de mesa
3. Canta y diviértete
4. Cine familiar
5. Actividad física en casa
6. Mandalas
7. Concurso de pintura
8. El juego del tesoro
9. Cumpleaños en cuarentena
10. Concurso "Adivina la comida"
11. ¿Verdad o mentira?
12. Creando historias únicas
13. Armar rompecabezas
14. Pizarrón de los sueños
15. Spa en casa

# Huerto en casa



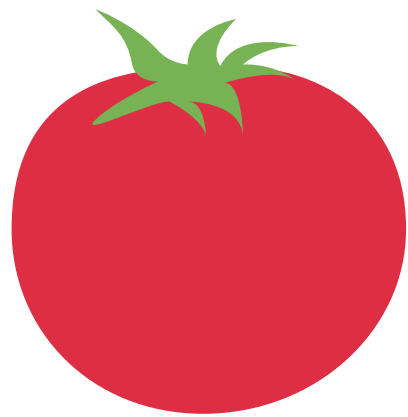
## Objetivos:

- Aprender y concientizar sobre el cuidado del medio ambiente.
- Que los niños comiencen a tener responsabilidades, teniendo a su cargo el cuidado de su propio huerto.

## Descripción:

Para realizar un huerto se requiere de una inversión mínima pues no se requieren de materiales complejos, sin embargo, recuerda debe tener un mantenimiento constante.

Si no dispones de semillas, para elaborarlo puedes aprovechar los alimentos orgánicos, por ejemplo, las semillas de las frutas o verduras que consumes. Asegúrate de disponer de un espacio con luz solar y tener un calendario para regar tu huerto.



Algunos artículos y videos donde se habla más a detalle sobre cómo elaborarlo y recomendaciones de alimentos para sembrar, solo da click en los links:

- [Alicante Natura - Manual sobre huertos sostenibles en casa](#)
- [Home Depot - ¿Cómo hacer un huerto en casa?](#)
- [Rincón Útil - ¿Como Hacer Un Huerto Urbano En Casa?](#)
- [Tips y Recetas - Alimentos para sembrar en macetas](#)

# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Qué alimentos sembré? ¿Qué me gustaría sembrar?

¿Cómo me sentí al realizar el huerto?

¿Qué aprendí?

\_\_\_\_\_/10



# Torneos con juegos de mesa

## Objetivo:

- Fomentar habilidades cognitivas, motrices y de aprendizaje.

## Descripción:

Para esta actividad pueden participar todos los integrantes de la familia y elegir algún juego de mesa que les guste.

El ganador recibe un premio (ya sea un pequeño snack o elegir su comida favorita).

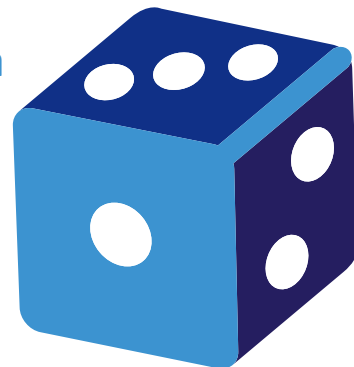
Si les llama la atención un juego, pero no lo tienen físicamente, pueden tener acceso en línea, incluso pueden encontrarlos disponibles en App Store o Android.

Pueden organizar las victorias de cada integrante en una tabla para evitar confusiones como la que se muestra a continuación:

Ronda 1	
Nombre del integrante	Juegos ganados
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ganador</b>	
<input type="text"/>	

Da click en los títulos que aparecen subrayados para encontrar explicación sobre como jugarlos:

- [Jenga](#)
- [Adivina Quién](#)
- [Dominó](#)
- [Ajedrez](#)
- [Basta](#)
- [UNO](#)
- [Lotería](#)
- [Rummy](#)
- [Monopoly](#)
- [Serpientes y escaleras](#)
- [Parchis](#)
- [Scrabble](#)





# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí?

¿Qué tipo de juego preferimos más como familia? ¿Cuál juego prefiere cada quién?

¿Quién es el integrante más competitivo?

\_\_\_\_\_/10



# Canta y diviértete

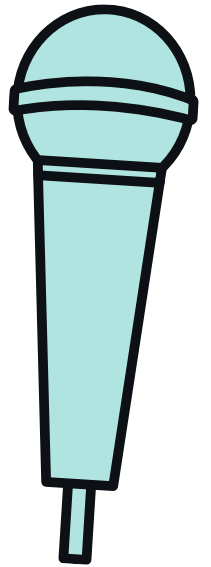


## Objetivos:

- Favorecer la estimulación de la cognición y memoria.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Favorecer el desarrollo emocional y afectivo de los integrantes de la familia.

## Karaoke

Los integrantes de la familia pueden decidir que canción cantar o bien, para hacerlo más divertido pueden escribir en papeles pequeños el género musical o las canciones para después tomar uno al azar; se recomienda que todos participen. De igual forma, pueden acceder en Youtube a canales como [KaraokeMedia](#) o [Miss Disney](#).



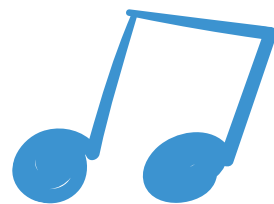
## Adivina la canción

Para poder realizar este juego tradicional, primero se requiere seleccionar las canciones más conocidas por parte de la familia. Si hay niños en la familia, de igual forma pueden seleccionarse las canciones infantiles que conozcan todos para que ellos también puedan participar.

Cuando ya se seleccionen las canciones, su título debe escribirse en papeles pequeños que serán tomados al azar.

Los integrantes deben de tratar de decir el título de la canción por medio de la mímica o cantando un fragmento de esta para que los demás logren adivinarla. Incluso podrían cantarla completa si desean ganar puntos extras.

Pueden dividirse en equipos y dar premios para el que adivine más canciones o acumule más puntos.



# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí?

¿Qué género de música me gusta? ¿Cuál le gusta a cada quién?

¿A quién le pareció retador? ¿Por qué?

¿A quién le pareció sencillo? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_/10



# Cine familiar



## Objetivo:

- Lograr la participación activa de todos los integrantes de la familia en la toma de decisiones y organización de actividades.

## Descripción:

Se debe de tener en cuenta la edad de los integrantes de la familia. Pueden elegir las películas por género (comedia, acción, drama) o por épocas distintas (cine moderno o en blanco y negro). También pueden ver las películas favoritas de todos para conocer mejor sus gustos personales.

A continuación, se muestra dos listados de películas recomendadas, pero depende de los gustos de cada familia y pueden seleccionar géneros distintos u otras películas. La experiencia puede ser distinta si se simula una sala de cine, es decir, realizarla durante la noche, con las luces apagadas y comiendo la botana de su preferencia.

## Películas nominadas a los Oscars 2020

- El irlandés
- 1917
- Joker
- Érase una vez en Hollywood
- Historia de un matrimonio
- Parásitos
- Jo Jo Rabbit
- Mujercitas
- Dolor y Gloria
- Los Miserables
- Honeyland
- Puñales por la espalda
- Los dos papas
- Mr. Link: el origen perdido
- Funan

## Películas familiares (disponibles en Netflix)

- Space Jam
- Mi vecino Totoro
- Parque jurásico
- Dos por el precio de una
- Los cazafantasmas
- La historia interminable
- Charlie y la fábrica de chocolate
- La saga Harry Potter
- El castillo en el cielo
- En busca del arca perdida
- La chica que saltaba a través del tiempo
- Shrek
- Paddington 2
- Hotel Transilvania

# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí?

¿Qué tipo de películas disfruto más en familia?

¿Cuál es el género favorito de cada quién?

\_\_\_\_/10

# Actividad física en casa



## Objetivos:

- Impulsar el bienestar psicológico y físico de todos los integrantes de la familia.
- Prevenir enfermedades vinculadas al sedentarismo.

## Descripción:

Permanecer activos durante el confinamiento nos ayuda a mantener la salud física. Si no se dispone de equipos para hacer ejercicio, se pueden utilizar lo que se tienen en casa y aprovechar varios canales en Youtube con rutinas que van desde ejercicio para principiantes hasta avanzados. Otra opción es realizar zumba con las canciones favoritas de cada uno, lo cual puede adaptarse a todas las edades.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- Los niños y adolescentes deben realizar actividad física una hora por día.
- Los adultos de entre 18 y 64 años deberían hacer al menos 150 minutos por semana (o 30 minutos por día) de ejercicio físico de intensidad moderada; o 75 minutos por semana de ejercicio físico de intensidad alta.
- Los adultos de 65 en adelante requieren 150 minutos semanales de actividades físicas.

Algunos canales de Youtube y páginas donde se incluyen rutinas para realizar ejercicio físico, solo da click en el texto:

- [ToGoGym by Zagros](#)
- [Gymvirtual](#)
- [Fitness Blender](#)
- [Popsugar Fitness](#)
- [Smart Fit Entrena en Casa](#)
- [Fisioterapia Querétaro \(Adultos Mayores\)](#)



# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí al hacer ejercicio en grupo?

¿Preferiría hacerlo de nuevo en familia o individualmente?

¿Es un hábito que realmente practicábamos antes de la contingencia?

\_\_\_\_\_/10

# Mandalas

## Objetivo:

- Fomentar la atención y la concentración.

## Descripción:

Los mandalas son recursos que son utilizados a menudo para reducir el estrés. Se sugiere realizar esta actividad en familia para desarrollar un ambiente de paz y serenidad, pues colorear ayuda a que se concentren en el presente.

Existen diversos tipos de mandalas para colorear e incluso algunos están adaptados para niños, como los que se muestran en la siguiente página. De igual modo, es posible elaborar cuadros con sus creaciones o bien, utilizar los mandalas como decoración.

## Mandalas para imprimir

- [Just Color](#)
- [Monday Mandala](#)
- [De Mandalas](#)
- [Educative Printable](#)







# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí al colorear mandalas?

¿Había realizado esta actividad anteriormente?

¿Cómo es la diferencia entre colorear una mandala individualmente a hacerlo junto a mi familia?

\_\_\_\_\_/10

# Concurso de pintura

## Objetivos:

- Estimular la comunicación, creatividad y sensibilidad.
- Aumentar la capacidad de concentración y expresión.

## Descripción:

Se puede hacer un concurso de pintura en el que todos participen haciendo un dibujo propio, con cualquier material que deseen, y al final entre todos votar de manera anónima por el dibujo que más les haya gustado.

El concurso puede de libre elección o por temática, por ejemplo animales, dibujar a otro de los integrantes de la familia, profesiones, etc. Antes de la votación cada uno puede hablar de su obra de arte, de cómo lo hizo, qué se imaginaba, o si le pareció fácil hacerlo.



# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí?

¿Quiénes son los "artistas" de la familia?

¿A quién le pareció retador? ¿Por qué?

¿A quién le pareció sencillo? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_/10

# El juego del tesoro



## Objetivo:

- Fomentar el trabajo en equipo, el compromiso y unir los lazos familiares.

## Descripción:

Para jugar tienes que encontrar un objeto, que además puede ser un premio para el que lo encuentre como una bolsa de palomitas o una chocolatina. El juego arranca con la primera pista que les des, lo ideal es crear una serie de ellas en papel que les lleve de un rincón a otro de la casa y les mantenga entretenidos mientras buscan el tesoro. Las pistas las pueden hacer alguno de los adultos del hogar que no participe en el juego necesariamente.



## Opciones de juego:

De manera individual y encontrar un solo tesoro entre todos, gana el que lo encuentre primero. Por equipos (niños contra niñas, al azar, escogerlos) y encontrar 2 tesoros, uno para cada equipo. Gana el primer equipo que encuentre su tesoro.

## ¿Qué se puede discutir?

¿Por qué creen que ganó el equipo ganador?, ¿tenía alguna estrategia?, ¿hubieras hecho algo diferente?

# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí?

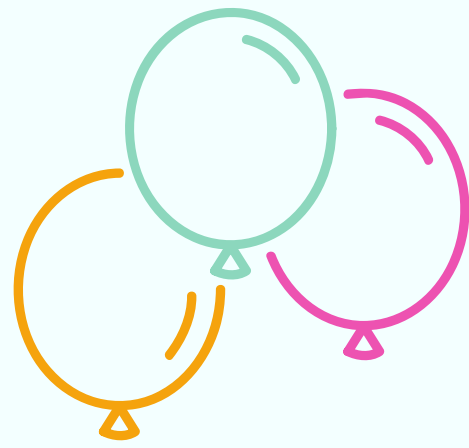
¿Qué habilidades creo que se desarrollan en este juego?

¿Prefiero trabajar en equipo o de manera individual?

¿Con quién creo que trabajo mejor? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_/10

# Cumpleaños en cuarentena



## Objetivo:

- Practicar la empatía y el cariño hacia otros miembros de la familia.
- Liberar la creatividad al momento de cocinar y preparar la decoración.

## Descripción:

Para realizar esta actividad, los integrantes pueden cooperar en la preparación de la fiesta en familia, como el pastel, platillo favorito y botanas favoritas e incluso para elaborar las decoraciones manuales.

Como opciones de regalo se pueden dar libros para colorear, para aprender a hacer origami, entregarle una carta, regalar algún libro que sea de su interés o hacer manualidades.



Solo da clic en el link para acceder a algunas páginas o canales de Youtube sobre manualidades.

- [Pequeocio](#)
- [Mis Marialidades](#)
- [Craftingeeek](#)
- [Idearte](#)

# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí?

¿Había tenido experiencias así antes? ¿Qué fue diferente esta vez?

¿Cuál es la mejor parte de celebrar un cumpleaños en el hogar?

\_\_\_\_/10



# Concurso Adivina la comida

## Objetivos:

- Aprender a ser más conscientes acerca de lo que se ingiere.
- Estimular los sentidos.

## Descripción:

Para jugar tienes que adivinar qué comida te eligen los demás con un pequeño detalle, ¡llevas los ojos vendados! El juego empieza con un participante que lleve sus ojos vendados y con el platillo misterioso al frente de él, éste elegido por los demás participantes. El participante puede oler y probar de la comida para adivinar lo que es, ¡Pero nada de ver!

## Opciones de juego:

De manera individual y gana quien adivine más platillos o el primer platillo a la primera probada. Por equipos (niños contra niñas, al azar, escogerlos) y por turnos. El equipo contrario puede elegir el platillo.

## ¿Qué se puede discutir?

¿Qué sentías al tener que probar comida con los ojos vendados?, ¿tenía alguna estrategia?, ¿cómo adivinaste?, ¿crees que el sentido de la vista es crucial para saber lo que estás comiendo?



# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Qué sentía al tener que probar comida con los ojos vendados?

¿Quién logró adivinar más platillos?

¿A quién se le hizo más fácil adivinar?

¿A quién le pareció una actividad retadora?

\_\_\_\_\_/10



# ¿Verdad o mentira?



## Objetivos:

- Fomentar la integración familiar.
- Ayudar a que los miembros de la familia se conozcan mejor.

## Descripción

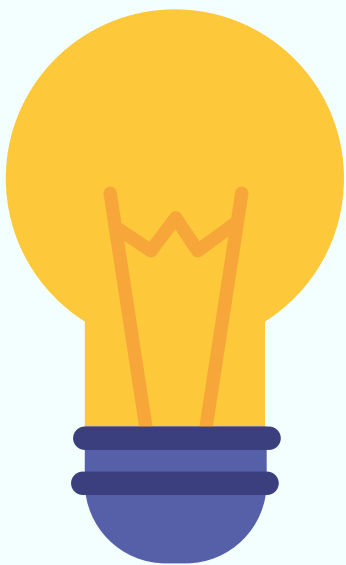
Cada uno de los integrantes de la familia escribe en una hoja de papel una lista 5 características verdaderas sobre ellos mismos y otras 5 que sean falsas. La información verdadera puede estar relacionada con sus gustos musicales, comida favorita, actividades que realiza normalmente e incluso historias graciosas que les ha sucedido. Para inventar tus características se requiere de mucha creatividad, pero puedes darte una idea al pensar a cerca de algún personaje de tu serie o libro favorito e incluso mencionar situaciones contrarias a las que tu realizas.

Cuando todos terminen de escribir, cada uno de manera aleatoria deberá tomar la hoja de otro familiar; después pueden formar un círculo o simplemente sentarse en un espacio en donde todos estén reunidos.

Deberá pasar enfrente uno por uno a leer en voz alta los puntos que anotó el familiar que les tocó.

Para cada punto, todos en conjunto, deberán adivinar si se trata de una característica verdadera o falsa de esa persona.

Cuando se termine de leer la hoja, pasará enfrente la persona que la escribió y aclarará cuáles eran las respuestas correctas y, en el caso de las falsas, podrán mencionar por qué lo son. Seguirá la misma dinámica hasta que pase toda la familia.



# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Logré adivinar las características verdaderas de mis familiares?

¿Cómo logré identificar la información falsa y la verdadera?

¿Qué aprendí al realizar la actividad? ¿Ya sabía anteriormente lo que escribieron los demás?

¿Los demás lograron reconocer mi información verdadera? ¿Y la falsa?

\_\_\_\_\_/10

# Creando historias únicas



## Objetivo:

- Fomentar la creatividad.

Esta actividad consiste en elaborar una historia improvisada entre todos. A continuación se proporcionan algunas opciones de juego:

### Descripción - Opción 1

Uno de los integrantes comienza comentando alguna idea. Luego, otro miembro de la familia continuará esa misma historia inventando otro fragmento y así sucesivamente hasta que todos participen. La duración de su participación debe ser de un minuto como mínimo. Cuando terminen de armar una historia, todos deberán opinar sobre su creación.

Al terminar la historia anterior, otra persona comenzará con una idea distinta y así seguir con la misma dinámica, hasta crear la misma cantidad de historias de acuerdo con el número de integrantes de la familia.

### Descripción - Opción 2

Dividir una hoja en partes iguales de acuerdo con el número de integrantes. De igual forma, uno tendrá que escribir en la primera división, un fragmento de una historia y al terminar, tendrá que doblar el segmento en donde escribió, dejando a la vista solo el último renglón.

Después, otra persona escribirá en la siguiente división, pero no tiene que leer lo escrito anteriormente más que el renglón del participante anterior y de acuerdo a este, deberá de inventar otro fragmento. Al finalizar, volverá a doblar el segmento escrito.

Se deberá continuar con la misma dinámica hasta que terminen de escribir todos. Al final, deberán de desdoblar la hoja y uno comenzará a leer lo que está escrito.

# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos sobre la experiencia:

Se recomienda que al terminar la actividad tengan una discusión sobre las historias considerando las siguientes preguntas:

¿Cómo me sentí al esperar mi turno de hablar/escribir?

¿Cuál fue la historia que se nos hizo más divertida?

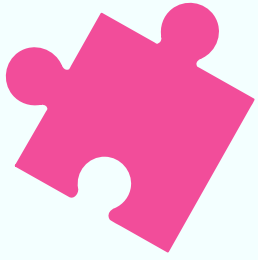
¿En qué pensé cuando estaba inventando mi parte?

¿Cuál fue la historia más extraña que creamos?

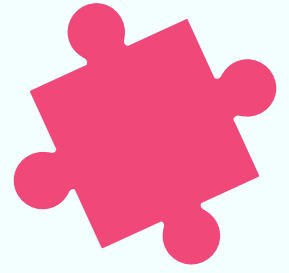
¿Qué opino sobre las historias que inventamos?

¿Cómo me sentí al inventar mi fragmento?

\_\_\_\_\_/10



# Armar rompecabezas



## Objetivos:

- Promover la concentración.
- Liberar el estrés contenido.

### Descripción - Opción 1:

Cada quién arma un rompecabezas de acuerdo con sus edades y preferencias. De igual forma, todos deben sentarse en un mismo espacio, por ejemplo, en la mesa o el piso de la sala. Esta opción es viable en el caso de tener niños en la familia pues al realizar una misma actividad favorecen el acompañamiento mutuo. Incluso, pueden intercambiar rompecabezas conforme van terminando de armar uno.

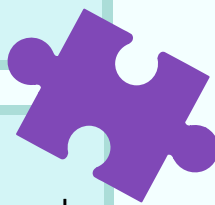
### Descripción - Opción 2:

Si cuentan con rompecabezas con una cantidad máxima de 50 piezas, podrían calcular cuánto tiempo tardan en armarlos para después intentar completarlo en menos minutos. Otra alternativa es que, si disponen de varios rompecabezas con un número de piezas similar, pueden hacer competencias sobre quién arma más, ya sea de forma individual o en parejas.

### Descripción - Opción 3:

Un rompecabezas armado por todos. Para ello se requiere de un rompecabezas de mínimo 100 piezas pues se requiere de la participación de todos los miembros de la familia. Esta actividad aplica cuando los integrantes prefieran un nivel de dificultad mayor al de la opción antes mencionada.

Tener en cuenta que debes seleccionar un rompecabezas con una cantidad de piezas adecuada, de lo contrario el armar una cantidad mayor podría generar estrés, que es lo opuesto a lo que se espera de esta actividad. Pueden establecer un límite de tiempo para terminar el rompecabezas. Si se trata de un rompecabezas grande, podrían dividir la cantidad de piezas que irán armando o, en dado caso, elegir un día en el que todos estén libres para terminarlo.



# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos sobre la experiencia:

¿Cómo me sentí al armar el rompecabezas?

¿Qué opción me gustó más para armar el rompecabezas?

¿Me pareció sencillo trabajar en conjunto con mi familia? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_/10



# Pizarrón de los Sueños



## Objetivos:

- Ver y entender las metas de tus familiares.
- Conocer en un nivel más profundo a los miembros de la familia.

## ¿Qué necesitas?

- Cartulina, hielo seco o pizarrón vintage
- Revistas viejas

## Descripción:

Para jugar deben recortar de las revistas imágenes, textos o dibujos que les recuerden a sus metas y cosas que quisieran hacer en el futuro; por ejemplo, si una de las metas es hacer ejercicio diario poner una imagen de deportes o una palabra que te recuerde ellos.

Después, hay que pegarlos en el pizarrón o cartulina y esta ponerla en un lugar que veas todos los días. Siéntete libre de experimentar con las imágenes y los colores. Es tu pizarrón de sueños.

# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos sobre la experiencia:

¿Cómo me sentí al momento de pegar las imágenes y ver mis metas en el pizarrón?

¿Me costó definir mis metas y objetivos?

¿Volverías a hacer la actividad?

¿Crees que el ver tus objetivos en el pizarrón te ayude a llegar más fácilmente a ellos?

\_\_\_\_\_/10

# Spa en casa

## Objetivos:

- Tomarse un tiempo para relajarse en familia.
- Liberar el estrés.

## Para esta actividad vamos a necesitar:

- Velas aromatizantes/incienso o difusor
- Productos para cara y/o cabello de tu preferencia
- Música relajante

## Descripción:

Empezaremos con preparar el área colocando velas aromáticas y toallas a un lado de las sillas, junto con baldes con agua.

Comenzamos a aplicarnos las mascarillas para la cara y dejamos reposar.

Luego, retiramos con paños con agua y aplicamos crema hidratante o jabón y así hasta haber aplicado los productos deseados.

Te recomendamos el siguiente video, solo da click en el link:

[Museecoco - Spa en casa](#)

# Bitácora de aprendizaje

Fotografías, frases o dibujos:

¿Cómo me sentí?

¿Qué fue lo que más me gustó de la actividad?

¿Me pareció como una oportunidad para poder relajarme junto con mi familia?

¿Cómo nos benefició esta actividad?

\_\_\_\_\_/10

# CONCLUSIÓN

Este es el fin de nuestro manual. Esperamos que te haya ayudado a ti y a tu familia a pasar un rato agradable durante el largo confinamiento que hemos estado viviendo. Ahora, guarda este manual, ya sea que lo hayas impreso o descargado, en un lugar seguro. Podrás volver a él cuando recuerdes los días de abril, mayo y junio del 2020 no con tristeza o tedio, sino con alegría. No habría mayor evidencia del éxito de este trabajo que tus memorias fueran alegres.

Asimismo, lee las bitácoras de cada actividad: léelas con tu familia, con tu mamá, papá, hermanos o con quien te haya acompañado, y reflexiona sobre tus experiencias, sobre los aprendizajes adquiridos. De verdad, ¿qué te llevas esta cuarentena?



Nos encantaría conocer tu opinión acerca de este manual, cualquier duda o sugerencia puedes escribirla al correo [A00822677@itesm.mx](mailto:A00822677@itesm.mx).

Si crees que este manual ha sido útil, comparte tus experiencias con los demás; envía este cuadernillo a tus amigos y conocidos a quienes les podría interesar. **Permíteles descubrir lo que significa convivir.**  
**¡Gracias!**

# REFERENCIAS

Fotogramas. (2020). Las 24 mejores películas de Netflix para ver en familia. Recuperado de: <https://www.fotogramas.es/noticias-cine/g19473063/mejores-peliculas-para-ver-en-familia-netflix/>

García, M. [Museecoco]. (2020, Abril 12). Mascarillas caseras para cara y pelo - Spa en casa. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=0lmc80B3pS8>

Organización Mundial de la Salud (2020). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

Premios Cine (2020). Lista de las películas nominadas a los Oscars 2020. Recuperado de: [premios-cine.com/oscars/noticias/lista-peliculas-nominadas-oscars-2020/636.htm](http://premios-cine.com/oscars/noticias/lista-peliculas-nominadas-oscars-2020/636.htm)

Revista Mira (2016). Qué es un mandala y para qué sirve. Recuperado de: <https://www.revistamira.com.mx/2016/07/20/que-es-un-mandala-y-para-que-sirve/>