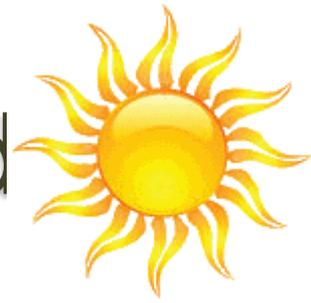


# Importancia del tiempo en familia



# La familia hoy en d



- En el presente vemos que las familias ya no pasan tanto tiempo conversando o compartiendo, en parte esto se da gracias al fácil acceso a la tecnología y el internet, lo cual nos da diferentes herramientas y nos permite comunicarnos con personas que están lejos. Lo que nos puede llevar a comunicarnos menos con nuestros familiares, por concentrarnos en otras cosas.



# Tiempo en fam



- Pasar tiempo es familia es muy importante, ya que esto permite conocernos y tener un ambiente de confianza y seguridad con quienes vivimos
- Nuestra familia son quienes mas nos conocen, pueden comprender de mejor forma nuestras necesidades y sentimientos, por lo que es bueno que hablemos sobre lo que nos pasa y lo que sentimos
- En nuestra familia podemos encontrar apoyo, pero para que esto resulte, debemos apoyarnos entre todos, tu también puedes hacer sentir bien a los demás.



# Tiempo en familia



- **¿Cómo podemos mejorar la unión de nuestras familias en tiempos de crisis?**
- Preguntando por los sentimientos de los demás  
**¿Cómo te sientes? ¿Qué te sucede?**
- **Generando costumbres y actividades divertidas (día de película, día de juegos de mesa, etc.) lo importante es definir un tiempo de entretenimiento para todos.**
- **Compartir los momentos en que comemos, sin interferencia de televisión u otro artefacto, debemos conversar de lo que sentimos y vivimos**
- **Invitar a parte de tu familia a acompañarte o realizar contigo actividades que normalmente haces solo (jugar videojuegos por ejemplo)**



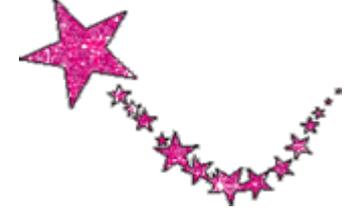
# Tiempo en familia



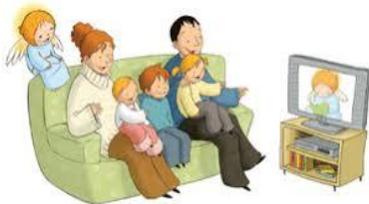
- Al pasar mas tiempo con nuestras familias podemos ver nuestras virtudes y debilidades, podemos buscar ayuda en lo que sentimos que estamos haciendo mal, o contar nuestros errores, nos ayudara a crecer como personas.
- En este tiempo de cuarentena es donde debemos aportar a la unión de nuestra familia, preocuparnos por ellos y cuidarse entre si. Es importante que aportemos al aseo, el orden del hogar, mantener nuestra higiene personal y ayudar a que los otros también lo hagan.



# Tiempo en familia



- Al menos al realizar una actividad en conjunto por día ayudara a hacer mas fuerte la unión entre tus diferentes familiares, se debe dar oportunidad de que todos participen, opinen y den ideas sobre actividades. Debemos aceptar los gustos de todo
- Si el paso anterior resulta, puedes sugerir generar una rutina, ya sea un día o varios, tomando en cuenta los gustos y la forma de ser de todos.



# ACTIVIDADES SUGERIDAS

- **Un collage**

A los niños les encanta coleccionar cosas y atesorar recuerdos. Seguro que tienen guardados recuerdos y objetos de viajes o cosas por el estilo. Con todo ello y una cartulina y pegamento podemos ayudarles a confeccionar un bonito mural para colgar en su dormitorio.



- **Inventar un cuento**

Es más divertido si jugamos entre todos. Alguien empieza la historia y los demás, por turnos, van añadiendo un par de frases hasta completar el cuento. Lo mejor es que un adulto vaya escribiéndolo. El resultado suele ser un cuento muy divertido.



- **¿En qué animal estoy pensando?**

Un participante elige un animal y, sin decírselo a nadie, lo imita a la vista de todos. El que lo adivine ocupará su lugar. Y así sucesivamente. No vale hablar, solo gesticular y hacer sonidos.



- **Juegos de ingenio**  
¡A ver quién dice más nombres de niña! (o de niño, o de utensilios de cocina, o de profesiones, o de juguetes...). El juego se puede ir complicando según el ingenio de los participantes. Se pueden pedir palabras curiosas, como por ejemplo cosas que quepan en una caja de zapatos, platos que se puedan comer con las manos, animales que no tienen pelo, o cualquier otro acertijo que se nos ocurra

- **Pisar papeles**

Un montón de papeles esparcidos por el suelo de una habitación pueden servirnos para que ejerciten su sentido del equilibrio. Los niños han de atravesar el cuarto saltando de hoja en hoja, sin que los pies toquen el suelo. Podemos ir separando los papeles cada vez más.



- **Gimnasio en casa**

Nos ponemos ropa deportiva, podemos realizar una clase de yoga, zumba para los que les gusta bailar o simplemente realizar abdominales o estiramientos





- **Revisar fotografías**

Miramos fotografías antiguas, de cuando nuestros padres o abuelos eran jóvenes y nos cuentan que les gustaba hacer para divertirse.

- **Karaoke familiar**

Si tienes conexión a internet pueden encontrar vídeos en Youtube para poder hacer ese concurso de canciones en casa.

