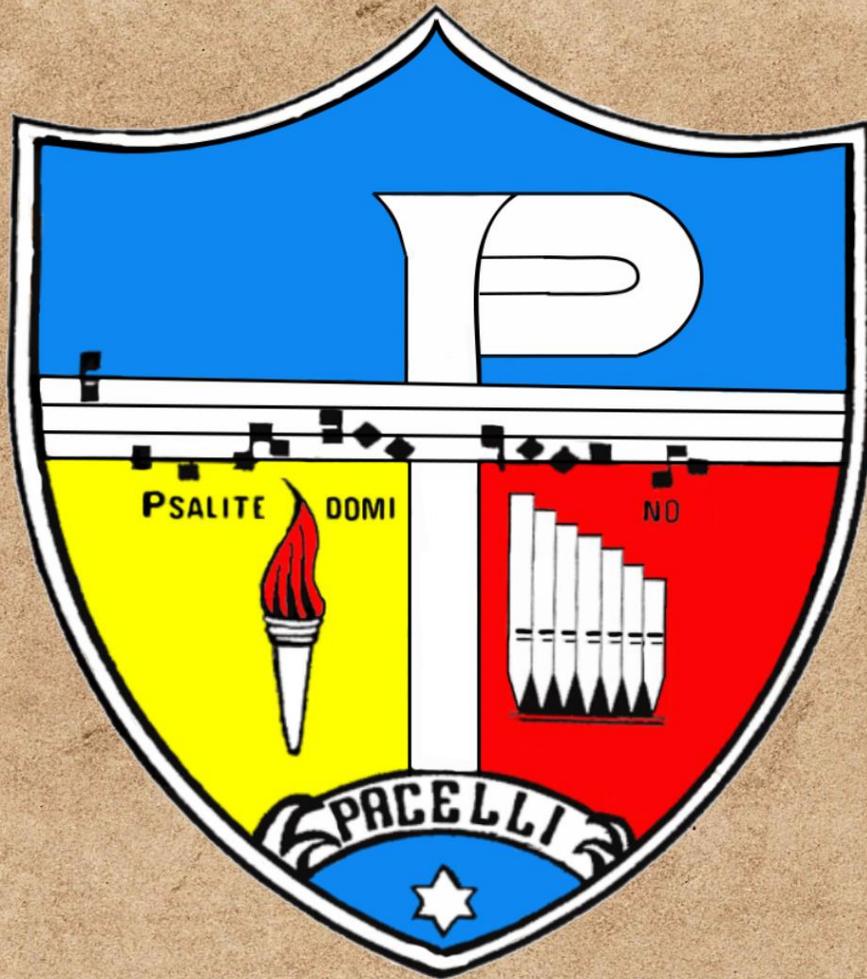


Manual de Actividades para la Convivencia Familiar



Instituto Pacelli



INSTITUTO PACELLI DE TLAXCALA
APETATITLÁN DE ANTONIO CARVAJAL TLAXCALA
JULIO 2022



Presentación

El Instituto Pacelli comprometido con la formación integral de nuestros alumnos y realizando acciones encaminadas hacia una educación que vaya más allá de la transmisión de conocimientos, convirtiéndolo en un proceso por el cual cada adolescente se vaya autoconstruyendo por medio de la comunicación con otras personas iguales a él, con su familia y con el entorno que lo rodea a ejemplo de Jesús, modelo y guía de fe y servicio, de tal forma que se conviertan en agentes humanizados y humanizadores, presenta este manual dirigido a padres y madres de familia, alumnos y docentes pertenecientes a la comunidad educativa de la institución.

Las actividades que se proponen en el presente son parte del trabajo conjunto que debe realizarse entre la comunidad educativa y buscan principalmente, generar ambientes propicios para que la interacción entre los miembros de las familias se afiancen, para que las emociones que experimenta cada uno puedan expresarse en un espacio de confianza y el núcleo familiar represente seguridad para cada individuo perteneciente a él de acuerdo a la naturaleza y dinámica de dicho núcleo; como escuela católica se procura que cada alumno sea re-evangelizado, así como también los profesores, padres de familia, personal administrativo y de apoyo, siendo estas actividades promotoras de la fe que en cada familia se puede vivir a través de poner la mirada en el otro, en sus emociones, necesidades y aspiraciones, teniendo en cuenta que la fe se puede vivir sirviendo dentro de la familia y siendo la familia servidora de la sociedad ya que como bautizados estamos llamados a servir como medio de glorificación a Dios que nos dice *“En verdad os digo que cuanto hicisteis a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicisteis”*(Mt 25, 40).

Para esta propuesta se tomó en cuenta que la *“verdadera educación debe procurar la formación integral de la persona humana al bien común de la sociedad”* (CIC 795), también que *“la misión de la escuela es cultivar armónicamente las facultades físicas, morales e intelectuales de los alumnos, ayudándolos a desarrollar la capacidad del recto juicio, promoviendo el sentido de los valores, preparando a la vida profesional, fomentando el trato amistoso entre los alumnos de diversa índole y condición, de tal forma que ellos puedan expresarlo en su ambiente y sepan conciliar lo humano y lo divino, evangelio y cultura, fe y vida”* (Const. 75, 77) integrando en el proceso educativo a la familia basándonos en la mirada que el Santo Padre Francisco proyecta sobre la familia y el matrimonio desde la Palabra de Dios *“Jesús que reconcilió cada cosa en sí misma, volvió a llevar el matrimonio y la familia a su forma original (cf. Mc 10,1-12). La familia y el matrimonio fueron redimidos por Cristo (cf. Ef 5,21-32), restaurados a imagen de la Santísima Trinidad, misterio del que brota todo amor verdadero. La alianza esponsal, inaugurada en la creación y revelada en la historia de la salvación, recibe la plena revelación de su significado en Cristo y en su Iglesia. De Cristo, mediante la Iglesia, el matrimonio y la familia reciben la gracia necesaria para testimoniar el amor de Dios y vivir la vida de comunión. El Evangelio de la familia atraviesa la historia del mundo, desde la creación del hombre a imagen y semejanza de Dios (cf. Gn 1,26-27) hasta el cumplimiento del misterio de la Alianza en Cristo al final de los siglos con las bodas del Cordero (cf. Ap 19,9)»”*.

Por lo cual, en este manual se encuentran las instrucciones para realizar actividades en familia teniendo en cuenta que en cada una de ellas lo más importante es la convivencia, la escucha, el bienestar y el servicio de cada miembro de la familia.



Justificación

De acuerdo a las condiciones de la nueva normalidad se fragmentaron de forma significativa las relaciones intrafamiliares, por lo cual los alumnos y sus familias se enfrentaron a situaciones de alto impacto y vivieron procesos difíciles de aceptación y adaptación dentro de su contexto inmediato, de igual manera a raíz de la pandemia en el estado de Tlaxcala se identificaron factores de riesgo generados por las nuevas condiciones de la interacción social como aislamiento, ansiedad, tristeza, tristeza profunda, depresión, ansiedad generalizada, ideas suicidas, paranoia, autolesión, etc.

Por tal motivo el colectivo docente junto con los departamentos de Inclusión Educativa, Disciplina, Orientación Educativa, Desarrollo Personal y Dirección proponen treinta actividades que se puedan llevar a cabo en los contextos cotidianos en los que se desarrollan los diferentes agentes que componen la comunidad educativa, para de esta manera prevenir y disminuir las consecuencias dadas por las condiciones que se viven actualmente dentro de cada familia ya que en el ciclo escolar 2021-2022 se detectaron dentro de la comunidad educativa algunos de los factores de riesgo mencionados.



ÍNDICE

Presentación	3
Justificación	4
Actividades familiares	6
• Dar vida a una planta durante 30 días	7
• Buzón familiar	8
• Ver una película en familia	9
• Aprender a jugar el trompo y el yoyo	10
• Presupuesto de gastos en familia	11
• Hacer compras en familia	12
• Preparar un platillo en familia	13
• Escribir cartas recíprocas	14
• El juego de los abrazos	15
• "Te amo" sin palabras	16
• Escucha mi canción	17
• Sé que estás aquí porque... ..	18
• Caricaturizar una fotografía de la familia	19
• Jugar un juego de mesa	20
• Resolver un desafío matemático	21
• Abrir el buzón familiar	22
• Nuestra frase	23
• Vestimenta de profesiones	24
• Día de ejercicio al aire libre	25
• Nuestra oración en inglés	26
• Summer activities	27
• Adivina quién familiar	28
• Agradecemos y fortalecemos vínculos	29
• 5 minutos de juego con movimiento	30
• Dos horas sin celular	31
• Un día evitando decir "no"	32
• Intercambio de roles familiares	33
• Yo te valoro porque... ..	34
Anexos	35
• Anexo 1	36
• Anexo 2	37
• Anexo 3	43
• Anexo 4	44

ACTIVIDADES FAMILIARES





DAR VIDA A UNA PLANTA DURANTE 30 DÍAS



● Introducción

Cuando nos comprometemos a cuidar la naturaleza e instruimos a alguien para que la cuide estamos dando un sustento a las generaciones futuras para que gocen de los privilegios que la tierra provee y hacemos un aporte para que esas generaciones comprendan que el ser humano y la tierra dependen uno de otro.

El dar vida a una planta requiere de cuidados y en muchas ocasiones requiere del apoyo de varias personas para que ese ser vivo pueda florecer y permanecer, por estos motivos se propone que en familia se le dé vida a una planta, esta es la única actividad que se extenderá durante treinta días o más, dependiendo del tiempo de vida de la planta o del compromiso que realicen como familia para que sea una actividad continua y habitual.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. acuerden el tipo de planta que cuidarán (flor, vegetal, fruta, árbol).
3. Elijan si quieren dar vida a una planta que ya está sembrada o prefieren dar vida a una planta desde la semilla sembrándola.
4. Seleccionen un lugar en el cual estará la planta (debe ser de fácil acceso para todos los integrantes)
5. Organicen las actividades de cuidados que cada integrante realizará a la planta determinando tiempos en los que apliquen los cuidados en conjunto (Ej. El fin de semana regar y mover la tierra en familia).
6. De acuerdo a la forma de dar vida a la planta que hayan elegido, consigan los materiales necesarios en familia (semilla, bulbo, raíz, planta comprada).
7. Comiencen con las actividades que organizaron.

**Tomen una fotografía al realizar la actividad
y compártanla en las redes etiquetando a**

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



BUZÓN FAMILIAR



● Introducción

Cada familia cuenta con una estructura y una dinámica específica que las convierte en únicas, les permite establecer vínculos, les deja aprendizajes e incluso marcas a cada uno de sus integrantes, en cada familia es fundamental mantener una línea de comunicación que permita a los integrantes sentirse seguros al expresar sus ideas, emociones y sentimientos, sin embargo, algunas circunstancias y condiciones impiden o fracturan los procesos de comunicación entre los integrantes, es por esto que se propone realizar un buzón familiar en el que cada integrante pueda depositar una carta, un aviso o un recado con el que expresen aquello que agradecen, que solicitan, que piensan, que prefieren, que les gusta y les disgusta de la familia y de sus integrantes, de tal manera que sea una herramienta para la comunicación a pesar de las circunstancias que vivan.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Determinen la manera en la que realizarán el buzón:
 - a. Manualmente con materiales específicos (ver video "Haz tu propio buzón para cartas // DIY Mailbox" en youtube o ingresando el link https://youtu.be/VOck7YbaL_M)
 - b. Manualmente forrando una caja de zapatos, haciendo una ranura y escribiendo la palabra buzón (Video ilustrativo "DIY buzón para san Valentín de emoji" en el link https://youtu.be/nvQ_8QdH2F0)
 - c. Utilizando un recipiente o espacio específico ya hecho en el que determinen que será el buzón familiar.
3. Elijan el lugar en donde se encontrará el buzón familiar, debe ser un lugar accesible para todos.
4. Cada integrante debe escribir en un cuarto de hoja el compromiso y depositarlo en el buzón: "Me comprometo a depositar en este buzón mis pensamientos, emociones y sugerencias sobre mi familia"
5. Establezcan el día en el que abrirán el buzón para leer todo aquello que depositaron, deben dejar mínimo una semana sin revisar el buzón.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



VER UNA PELÍCULA EN FAMILIA



● Introducción

El ritmo de vida exige acelerar las actividades cada vez más, esto puede llevar a acostumbrarse al ruido y a mantenerse rodeados de personas de las cuales complicadamente se percibe que están ahí, en las familias esto llega a ocurrir cuando cada integrante está sumergido en sus propias actividades y preocupaciones, compartiendo espacios sin darse cuenta de que las personas más importantes están ahí, por tal motivo se propone que en familia compartan un momento en el cual vean una película con su núcleo familiar, esta actividad se puede realizar acudiendo a una sala de cine, contratando una película, servicio de televisión por cable o algún servicio de streaming e incluso utilizando el sistema de televisión abierta, lo esencial de esta actividad es tomarse un tiempo para compartir en familia en el que lo más importante sea estar juntos, observar y valorar esa cercanía aprendiendo una forma de interactuar únicamente con su presencia.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Propongan títulos de películas que podrían ver, escuchen las propuestas de cada integrante evitando comentarios negativos o despectivos sobre los gustos de cada uno.
3. Decidan entre todos, la película que verán y el medio que utilizarán para visualizarla (plataforma de streaming, televisión, cine).
4. Realicen un presupuesto para utilizar en botanas y agua/refresco que consumirán durante la película.
5. Asignen responsabilidades a cada miembro de la familia de acuerdo con el lugar en el que verán la película (comprar boletos, comprar/preparar palomitas, preparar el lugar para ver la película, etc.).
6. Después de compartir el momento de la película conversen sobre lo que más les haya gustado o llamado atención de la misma.
7. Respondan en familia ¿Cuáles son las diferencias entre ver una película rodeados de la familia y ver una película rodeados de personas que no son nuestra familia?

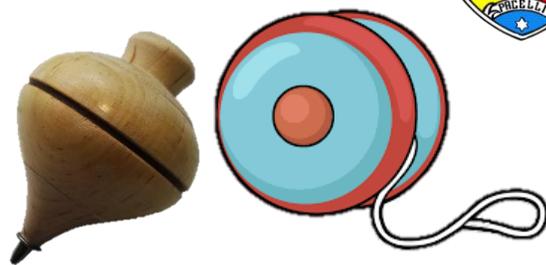
Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



APRENDER A JUGAR EL TROMPO Y EL YOYO



● Introducción

El desarrollo de habilidades para afrontar de manera creativa situaciones conflictivas en la vida adulta se puede comenzar desde edades tempranas, y la adolescencia es una etapa en la cual se pueden consolidar algunas estrategias para el manejo de dichas situaciones, algunos juegos que se encuentran dentro de la cultura mexicana pueden favorecer y ejercitar la creatividad para resolver un desafío manejando la frustración ante el error tomándolo con un medio de aprendizaje y mejora, es por esto que el juego del trompo y el yoyo es una de las actividades que se proponen en este manual, utilizar este tipo de juguetes es para niños, niñas, adolescentes y personas de todas las edades y el aprender a jugar con el trompo y el yoyo en familia puede abrir un espacio para que aprendan de cada uno de los integrantes de la familia a superar retos, potenciar habilidades y descubrir una nueva forma de divertirse.

Indicaciones ●

1. Comprar un trompo y un yoyo pueden ser de plástico o madera de acuerdo al producto que encuentren en un supermercado, papelería o establecimiento cercano.
2. Reúnanse en familia en un lugar que tenga espacio adecuado para jugar con el trompo, puede ser en el patio de casa, la acera de la calle o un parque.
3. Cada integrante deberá intentar hacer girar el trompo en tres ocasiones.
4. Si algún integrante de la familia conoce una estrategia para hacer girar el trompo deberá instruir a los demás integrantes de la familia.
5. Cada integrante deberá aportar ideas para lograr girar el trompo.
6. Después de jugar con el trompo podrán jugar con el yoyo.
7. Cada integrante intentará:
 - a. Que el yoyo se deslice desde su mano a través de la cuerda y regrese a la mano.
 - b. Que el yoyo se deslice desde su mano a través de la cuerda, se mantenga girando sobre la cuerda y después regrese a la mano.
8. Si algún integrante conoce estrategias para lograr los incisos a y b deberá instruir a los demás.

*Videos ilustrativos: "Cómo girar tu Trompo Cometa / EL DORMILÓN" <https://youtu.be/oSmHo2ejl-E>
"Como bailar el el yoyo en solo 3 pasos" <https://youtu.be/VDaJxx8X5KI>

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



PRESUPUESTO DE GASTOS EN FAMILIA



● Introducción

La economía familiar es un tema que cada integrante de la familia puede conocer de acuerdo a su edad y rol dentro de la misma, es importante que desde la niñez se comiencen a tratar situaciones relacionadas con la administración de la economía dentro de la familia, algunos conocimientos por ejemplo el cómo se obtiene el dinero, la importancia de mantener una economía balanceada, el valor monetario de los artículos y la realidad económica de la familia son necesarios para que todos los integrantes puedan aportar a la salud financiera, lograr una gestión económica adecuada durante la adolescencia puede marcar pautas para que en la etapa adulta se logre una estabilidad económica con la cual se tengan beneficios a nivel personal, familiar y social, por lo cual se propone esta actividad para favorecer los procesos que ayuden a que los integrantes de la familia conozcan, asimilen y aporten a la economía familiar.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Recuerden que se encuentran en un lugar de confianza en cual hablarán y tomarán decisiones relacionadas con la economía en el que se deberán involucrar a todos los integrantes de la familia.
3. Elijan a un “secretario-contador” que escriba en una hoja la información y presupuesto que se vaya compartiendo y acordando.
4. El o los integrantes que perciben un ingreso monetario informarán a la familia el monto que perciben determinando si le obtienen diariamente, de manera semanal o quincenal.
5. El o los integrantes que perciben un ingreso monetario informarán a la familia el monto que destinan para gastos familiares (despensa, pasajes, gasolina, escuela, etc.)
6. Dialoguen sobre los gastos que involucran a la familia y destinen cantidades justas/necesarias a los diferentes conceptos, se sugieren como concepto de gastos alimentación, agua, gas, luz, mantenimiento del hogar (renta, predial, Infonavit), escuela, gastos médicos y ahorro.
7. Determinen acciones que puedan ayudar a mantener la estabilidad económica y/o que aporten a tener mayor ingreso y menor gasto.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



HACER LAS COMPRAS EN FAMILIA



● Introducción

En cada etapa del desarrollo la persona va adquiriendo consciencia de algunas necesidades personales y sociales que al ser satisfechas producen un grado de bienestar, permitiéndole desarrollar habilidades que se encaminen hacia el bien común, en la familia es común designar a una persona o a un par de personas que se encarguen de identificar las necesidades de los demás y que sean proveedoras de los insumos necesarios para cada integrante, sin embargo esta acción puede limitar algunas habilidades referentes a las compras, obtención de información sobre productos y servicios, comparación de precios, organización de presupuesto, etc.; se propone que en familia realicen las compras referentes a los gastos de alimentación de tal forma que todos los integrantes tengan conocimiento de aquello que es necesario comprar y de qué manera se realiza.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Determinen un presupuesto para los gastos de alimentación (despensa).
3. Dialoguen sobre las necesidades que se encuentran dentro de los gastos de alimentación.
4. Realicen una lista de los productos que encuentran necesario comprar y aquellos que pueden comprar en la siguiente semana, quincena o mes.
5. Investiguen o retomen información previa acerca de los precios de los productos dentro de la lista de "necesarios" y escríbanlos al lado de cada producto.
6. Acuerden el o los lugares a los cuales acudirán para comprar los productos de la lista (plaza comercial, supermercado, mercado, tianguis, etc.).
7. Establezcan normas a seguir al momento de comprar (solo comprar lo de la lista, balancear el presupuesto para evitar gastar más, etc.).
8. Asistan en familia al lugar acordado para realizar la compra llevando la lista realizada, al encontrar cada producto comparen el precio estimado con el precio de compra y escriban el valor al que adquirieron cada producto.
9. Manténganse juntos al comprar y al finalizarla realicen una comparativa entre el valor estimado y el precio al que adquirieron los productos.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



PREPARAR UN PLATILLO EN FAMILIA



● Introducción

La alimentación forma parte de la vida cotidiana de cualquier individuo y una alimentación balanceada ayudará a los procesos orgánicos de cada sistema, así como al desarrollo de las habilidades psicológicas con las que cada persona cuenta, en estos tiempos es de vital importancia que los hábitos de alimentación se relacionen con los de consumo y que encuentren su base en el cuidado de la casa común, las generaciones más jóvenes tienen la oportunidad de aprender de sus antecesoras la importancia de preservar el medio ambiente y desarrollar acciones a favor de la sustentabilidad, teniendo en cuenta que dentro de la sociedad interdependiente por naturaleza, todos cuentan con una importancia y valor muy altos, estos conceptos se pueden encontrar dentro de la familia al hacer que la comida sea una tarea en conjunto, por lo cual esta actividad se sugiere como medio para que cada integrante conozca la importancia y el esfuerzo que implica cocinar

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en el comedor de la casa.
2. Dialoguen acerca de la comida que les gustaría consumir ese mismo día o al día siguiente procurando que sean alimentos saludables.
3. Determinen el platillo/platillos que prepararán, así como el día que serán preparados.
4. Revisen o realicen la receta para el o los platillos que prepararán.
5. Realicen una lista de ingredientes necesarios.
6. Establezcan las funciones o cargos que tendrá cada integrante al momento de preparar el platillo (Lavar trastes, cortar, revisar receta, etc.).
7. De acuerdo al día que determinaron para cocinar, consigan los ingredientes e instrumentos necesarios para la preparación.
8. Lleven a cabo las funciones acordadas.
9. La/las personas con mayor experiencia cocinando o preparando los platillos deberán instruir a los demás integrantes de la familia.
10. Deberán participar todos los integrantes de la familia.
11. Al disponerse a ingerir los alimentos realicen una oración de agradecimiento a Dios por el trabajo realizado.

**Tomen una fotografía al realizar la actividad
y compártanla en las redes etiquetando a**

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



ESCRIBIR CARTAS RECÍROCAS



● Introducción

Habitualmente el canal de comunicación que se utiliza en las relaciones sociales es el canal de comunicación oral y en muchas ocasiones es empleado para dar indicaciones, órdenes o solicitar alguna persona de un círculo social determinado, esto puede producir que se pierdan algunas estrategias que enriquecen el lenguaje, conocimiento y las interacciones entre unos y otros, en la familia es importante fortalecer las actividades y la diversidad lingüística que existe en el acervo hispanohablante, la actividad que se sugiere en esta página pretende generar un espacio de reflexión y confianza entre los miembros de la familia, de tal manera que expresen a través del lenguaje escrito las emociones que experimentan dentro del núcleo familiar, las dudas que se tengan acerca de la interacción y/o la forma de actuar dentro de la familia, también que sea una herramienta para que se pueda expresar a través de una carta aquello que no se ha podido expresar hablando.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Consigan los materiales para escribir una carta:
 - a. Hojas blancas o de color
 - b. Lápices y lapiceros
 - c. Colores
 - d. Sobres para cartas
3. Los hijos con edad y conocimiento para escribir deberán redactar una carta a sus papás en la cual expresen sus emociones en la familia, aquello que les gusta de la familia y lo que no les gusta.
4. (se puede iniciar con “Estimado papá” “Estimada mamá”).
5. Los hijos que aún no hayan adquirido el conocimiento para escribir pueden realizar un dibujo en el cual expresen sus emociones en la familia, aquello que les gusta de la familia y lo que no les gusta.
6. Los padres de familia deberán escribir una carta a cada uno de sus hijos en el cual expresen sus emociones en la familia, aquello que les gusta de la familia y lo que no les gusta.
7. Al finalizar de escribir, los hijos entregarán las cartas a sus papás y los padres y madres de familia determinarán si prefieren entregar la carta a sus hijos o prefieren leerla en privado a cada uno (se sugiere leerlas en privado a cada uno).

**Tomen una fotografía al realizar la actividad
y compártanla en las redes etiquetando a**

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



EL JUEGO DE LOS ABRAZOS



● Introducción

Ante las diferentes situaciones que se viven dentro de la familia se pueden experimentar emociones que fortalezcan o debiliten los vínculos existentes entre cada uno de los individuos que la componen, también cada uno desarrolla estrategias para expresar las diversas emociones que surgen de acuerdo a la etapa del desarrollo y la experiencia; la actividad de dar abrazos resulta aparentemente sencilla, sin embargo, es una herramienta que puede ser utilizada para la regulación emocional, demostrar afecto, generar o reforzar vínculos y permite generar espacios de confianza en donde la expresión de dudas, ideas y sentimientos sea genuina dejando a un lado los prejuicios y pensamientos que lleven a la división o a alejarse de la sociedad. Se sugiere que esta actividad se realice en varias ocasiones aprovechando los tiempos que se compartan en familia.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en un lugar en de casa en el que se sientan cómodos.
2. En caso de que el núcleo familiar sea de dos integrantes seguir únicamente los pasos 1, 4 y 8.
3. Consigan los materiales:
 - a. Una hoja de papel tamaño carta
 - b. Un lápiz o lapicero
4. Dialoguen acerca de las ocasiones en las que se han dado abrazos durante el último mes y cuál o cuáles han sido los motivos de los abrazos.
5. Cada integrante deberá escribir su nombre en un trozo de la hoja de papel que se solicitó en los materiales esperando su turno para utilizar el lápiz o lapicero.
6. Cuando todos los integrantes hayan terminado de escribir su nombre deberán doblarlos en un cuadro pequeño, colocarlos sobre una superficie y revolverlos.
7. Cada integrante deberá tomar un papel que sea diferente al suyo y de acuerdo al nombre que contenga el papel será la persona a la que abrazarán.
8. Den un abrazo al integrante de su familia y determinen entre ambos los momentos en los que les gustaría recibir un abrazo.
9. Repitan el procedimiento de revolver los papelitos hasta haber abrazado a cada integrante de la familia.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



"TE AMO" SIN PALABRAS



● Introducción

Las palabras pueden ser utilizadas para generar y/o mantener relaciones saludables en los entornos en los que una persona interactúa, ayudan para afirmar o refutar ideas, opiniones y maneras de pensar, algunas palabras resultan necesarias en algunas ocasiones y en algunas otras son difíciles de expresar por las circunstancias o contextos en los que se encuentra una persona, sin embargo, las acciones que se realizan a través del bien por el bien de una persona pueden tornarse complicadas de reconocer y de llevar a cabo e incluso para algunos individuos lo más complicado es el hecho de realizarlas sin recibir una recompensa emocional, social y/o monetaria de acuerdo a sus intereses, esto puede producir sentimientos de vacío y desesperanza. Una actividad para observar las acciones que se realizan por el bien de los demás es decir "Te amo" sin palabras.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Acuerden realizar la actividad de decir "Te amo" sin palabras (Ejemplo: Hoy vamos a decirnos "Te amo" sin palabras durante todo el día) y determinen un horario para volver a reunirse en ese mismo día.
3. Cada integrante deberá realizar actividades con las que le demuestre a los integrantes de la familia que los ama sin decirlo.
4. Cada integrante deberá prestar atención a las acciones que realicen los miembros de la familia y tratarán de determinar si de esa forma está demostrando su amor.
5. Cada uno deberá realizar una lista con las acciones que realizó durante el día para demostrar el amor a la familia completando la frase "Hoy hice _____ por el bien de _____ porque lo/la/los amo"
6. Reúnanse de acuerdo al horario que establecieron en el punto 2 de esta actividad, cada uno con la lista que realizó durante el día.
7. Compartan aquellas actividades que realizaron para demostrar el amor a la familia.
8. Respondan a las preguntas ¿De qué manera se puede demostrar el amor en el día a día? ¿Qué hace falta para darse cuenta de las acciones que hacen los demás por amor?

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



ESCUCHA MI CANCIÓN



● Introducción

La música y sus componentes están presentes dentro de la vida cotidiana, dentro del contexto del estado de Tlaxcala se puede escuchar música en los establecimientos de las calles, en el transporte público, en el sonido local de alguna comunidad, en parques, entre otros lugares; en la actualidad muchas personas cuentan con dispositivos móviles con los que pueden disfrutar de diferentes géneros musicales a través de diversas aplicaciones y plataformas que buscan lograr una experiencia personal que identifique a aquél que escucha cierta canción o género, esto puede ocasionar un distanciamiento entre personas de distintas generaciones que, por la edad, tienen predilección artistas o canciones diferentes obstaculizando la apertura hacia la escucha, cuando un adulto conoce la canción o canciones que identifican a los adolescentes de su familia ejercita la escucha activa y el recordar aquellas canciones con las que él y su generación se identificaban favorece el desarrollo de la empatía.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan escuchar música cómodamente.
2. Los/las adolescentes de la familia deberán compartir la o las canciones que les identifiquen o que más les gusten (en caso de que haya integrantes más pequeños también deberán compartir sus respectivas canciones).
3. Los adultos de la familia escucharán con atención las canciones y recordarán aquellas que marcaron su paso por la etapa de la adolescencia.
4. Al terminar de escuchar las canciones de los adolescentes (y niños en dado caso) los adultos compartirán la o las canciones que los identificaron o que más les gustaban en la infancia y la adolescencia.
5. Los adolescentes de la familia escucharán con atención las canciones y reflexionarán acerca del contexto que vivían sus papás cuando eran adolescentes.
6. Al finalizar las canciones dialogarán sobre aquellos gustos que hace falta compartir entre generaciones respondiendo si conocen o no aquello que más les llama la atención a los integrantes de la familia.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



SÉ QUE ESTÁS AQUÍ
PORQUE...



● Introducción

El núcleo familiar es la unidad en la cual los vínculos entre las personas se pueden hacer cada vez más estrechos, los vínculos permiten que los individuos pertenecientes al núcleo se identifiquen con el mismo concordando con las ideas, los valores y la forma de interactuar, este núcleo pasa por cambios determinados por diversos factores dentro de los que se encuentra el desarrollo propio de cada individuo, con el cual se va estableciendo la propia identidad y es a través de la búsqueda de la identidad que cada individuo toma decisiones que lo llevan a distanciarse geográfica y emocionalmente del núcleo familiar; durante la adolescencia el distanciamiento puede llegar a ser notorio, sin embargo, los adolescentes necesitan tener una base en la que encuentren seguridad y compañía, en esta etapa es útil robustecer los vínculos del núcleo familiar de tal manera que, independientemente del lugar y el estado de ánimo que experimente un adolescente, pueda sentirse acompañado.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo a su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Cada integrante responda a la pregunta ¿Qué hace única a la familia?
3. Dialoguen sobre las respuestas que dio cada uno y determinen aquellas cosas que hacen única a su familia.
4. Cada integrante responda a la pregunta ¿De qué manera puedo sentirme acompañado/acompañada por la familia cuando estoy lejos o cuando mi estado de ánimo me hace estar lejos?
5. Después de responder a la pregunta, cada uno complete la frase “Quiero que sepan que estoy con ustedes cuando _____” utilizando el nombre de alguna canción, un recuerdo, una señal o un artículo.
6. Al finalizar, determinen aquello con lo que se identificarán como núcleo familiar y que les ayude a saber que están acompañados a pesar de cualquier circunstancia, se sugiere que elijan alguna de las opciones:
 - a. Una canción
 - b. Una señal con las manos
 - c. Una frase
 - d. Un baile
 - e. Una pulsera, collar, anillo o artículo que porte cada integrante

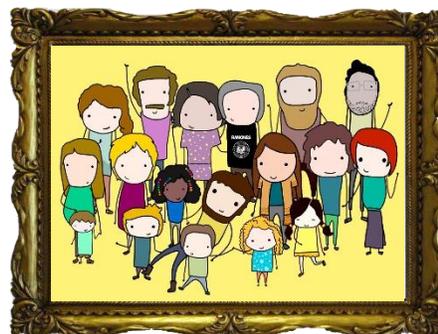
**Tomen una fotografía al realizar la actividad
y compártanla en las redes etiquetando a**

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



CARICATURIZAR UNA FOTOGRAFÍA DE LA FAMILIA



Introducción

Las fotografías y retratos pueden ser utilizados para diversos fines, por ejemplo, cumplir con un trámite, resaltar una característica personal, compartir con alguien la vivencia de un acontecimiento, etc.; en la actualidad se comparten fotografías a través de las redes sociales que en muchas ocasiones representan aquello con lo que se identifican las personas a pesar de que esto no sea congruente con su estilo de vida incluso con su cultura, en algunos contextos las fotografías en familia quedan totalmente reemplazadas por fotografías individuales y en algunos otros contextos una fotografía familiar regularmente se toma para recordar un momento importante. Esta actividad se propone en dos partes, la primera consiste tomar una fotografía en familia y la segunda es transformarla en una caricatura con una herramienta digital.

Indicaciones

1. Reúnanse en familia de acuerdo con su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Decidan el lugar en el que tomarán la foto en familia.
3. Realicen los preparativos necesarios y tomen la fotografía.
4. Pueden optar por seleccionar una fotografía que hayan tomado recientemente y que sea representativa para cada miembro de la familia.
5. Después de seleccionar la fotografía pregunten al/los adolescentes sobre páginas o aplicaciones en las que pueden caricaturizar la fotografía.
6. En familia investiguen y participen en la transformación de la fotografía.
7. Al finalizar la transformación impriman el resultado y colóquenlo en un lugar del hogar en donde lo puedan ver.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



JUGAR UN JUEGO DE MESA



● Introducción

Los juegos de mesa son herramientas útiles para pasar tiempo de calidad con un grupo específico de personas, también ayudan a desarrollar habilidades para solucionar conflictos y problemas de manera creativa, así como para encontrar estrategias de regulación emocional ante situaciones de frustración y disgusto.

Al jugar juegos de mesa en familia los miembros de la familia más pequeños observarán el comportamiento de los más grandes y aprenderán de la forma de jugar y regular, esa observación será su base para el momento de compartir tiempos con otras personas que se encuentren fuera del núcleo familiar.

Se propone que jueguen en familia y, en medida de lo posible adquieran un nuevo juego de mesa en el que puedan participar todos.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo con su núcleo familiar en un lugar en el que puedan compartir el juego de mesa.
2. Acuerden el juego con el que pasarán ese tiempo en familia; se sugieren:
 - a. Juego de cartas uno
 - b. Monopoly
 - c. Turista mundial
 - d. Scrabble
 - e. Pictionary
 - f. Basta
3. Sigán las reglas del juego de acuerdo con el que hayan elegido.
4. Disfruten del tiempo compartido a través del juego de mesa.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



RESOLVER UN DESAFÍO MATEMÁTICO EN FAMILIA



● Introducción

A través de las matemáticas se puede favorecer el desarrollo de las habilidades del pensamiento complejo y el gusto por las matemáticas se ve favorecido por un entorno que sea estimulante y motive a la persona al encontrar problemas o desafíos matemáticos ya que las emociones juegan un papel importante al utilizar las matemáticas debido a que se requiere creatividad, pensamiento abstracto, algunos procesos de la memoria y funciones ejecutivas, de tal manera que al experimentar emociones negativas ante las matemáticas es probable que no se puedan llevar a cabo las funciones requeridas de manera adecuada.

Para esta actividad se propone que resuelvan un desafío matemático en el que se involucren los miembros del núcleo familiar procurando emociones positivas al comunicarse y al ejercitar sus habilidades.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia de acuerdo con su núcleo familiar en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Consigan los materiales adecuados para resolver un desafío matemático
 - a. Hoja/libreta
 - b. Lápiz
 - c. Goma
3. Seleccionen un desafío matemático de los que se encuentran en el **Anexo 2** de esta guía.
4. Si lo prefieren pueden buscar en internet un desafío matemático o un acertijo que represente un reto para la mayoría de los integrantes.
5. Después de resolver el acertijo busquen la respuesta en el **Anexo 3** de esta guía.
6. Se recomienda repetir la actividad en diferentes días para potenciar las habilidades matemáticas.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



ABRIR EL BUZÓN FAMILIAR



Indicaciones

Esta actividad se propone como continuación o segunda parte de la actividad titulada “Buzón familiar” por lo cual se recomienda realizar dicha actividad en caso de no haberla hecho para seguir las indicaciones a continuación enunciadas.

1. Reúnanse el día acordado en la actividad “Buzón familiar” en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Determinen quién será el encargado o la encargada de abrir el buzón y extraer las cartas o recados que se encuentren dentro.
3. Seleccionen a un integrante (de preferencia un adulto) que lea en voz alta las cartas o recados que encuentren en el buzón.
4. Al momento de la lectura los integrantes de la familia únicamente escucharán y analizarán la información sin dar comentarios acerca de lo que se lea.
5. Al finalizar la lectura respondan en familia:
 - a. ¿Existe algún acuerdo al que se deba llegar con referencia a lo escuchado?
 - b. ¿Hace falta algo para escuchar como se hizo en este ejercicio?
 - c. ¿Cuáles fueron las diferencias entre expresarse de manera oral y expresarse de manera escrita?
6. En caso de que no haya cartas o mensajes en el buzón se recomienda que realicen nuevamente el compromiso como familia para escribir lo que se necesita expresar.

**Tomen una fotografía al realizar la actividad
y compártanla en las redes etiquetando a**

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



NUUESTRA FRASE



● Introducción

Cada familia tiene fortalezas y áreas de oportunidad determinadas por las circunstancias, contextos y experiencias que viven en conjunto, estas características le permiten a los individuos basar su identidad y avanzar en el proceso de consolidación de la propia personalidad, durante la adolescencia las figuras que representan estabilidad, compromiso y autocontrol resultan convincentes y se pueden considerar como modelos a seguir, estas figuras las pueden encontrar dentro de la familia como resultado de la interacción entre sus miembros y a través de actividades en las que identifiquen como familia aquellas fortalezas y áreas de oportunidad con las que cuentan en conjunto de tal manera que éstas den identidad y equilibrio al núcleo familiar.

En esta actividad se propone que en familia realicen una frase que identifique a su núcleo familiar.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Por turnos, cada integrante de la familia responda:
 - a. ¿Cuáles son las cosas que hacen fuerte a nuestra familia?
 - b. ¿Cuáles son las habilidades que cada uno aporta a la familia?
 - c. ¿Cuáles son las cosas que se pueden mejorar de la familia?
 - d. ¿Qué identifica a la familia?
3. Después de responder cada una de las preguntas dialoguen sobre aquello que los identifica como familia.
4. Realicen o seleccionen una frase que los represente como familia que quieran mantener presente y que les gustaría compartir con la sociedad.
5. Decidan los materiales que utilizarán para plasmar su frase (hoja en blanco, cartulina, madera, pintura, plumones, etc.)
6. Consigan los materiales acordados y reúnanse para realizar la frase.
7. Participen en familia para que cada integrante deje su marca al realizar la frase.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlx



VESTIMENTA DE PROFESIONES



Introducción

Seleccionar una carrera profesional y una vocación dentro de la fe es un proceso que conlleva tiempo además del esfuerzo por conocer las propias convicciones, metas, anhelos y proyectos. Este proceso se ve alterado por diferentes factores personales, económicos, socioculturales e incluso políticos en donde la familia tiene un peso importante que permite a cada uno definir el camino vocacional que se seguirá, los padres de familia son los encargados de permitir a los hijos expresar las ideas que tengan acerca de su proyecto de vida el cual cambiará de acuerdo con la etapa del desarrollo en la que los hijos se encuentren, estos cambios son más notorios durante la transición de la adolescencia a la juventud ya que es en esta transición en la que comienzan a arraigarse rasgos de la personalidad e ideologías, solicitar a un adolescente que porte la vestimenta representativa del trabajo que le gustaría realizar en su vida adulta es una herramienta que puede aportar ideas a los padres de familia sobre el acompañamiento en el proceso de discernimiento recordando que la vocación con la profesión pueden ir de la mano.

Indicaciones

1. Reúnanse como núcleo familiar en un lugar de la casa en el que puedan platicar y moverse.
2. Los padres y/o madres de familia contarán a los niños y adolescentes la manera a la que llegaron a desempeñar su trabajo, les hablarán acerca de las dificultades que enfrentaron y si recibieron algún acompañamiento para discernir su carrera profesional.
3. Después de escuchar a los adultos, los niños y adolescentes compartirán sus dudas y aspiraciones sobre la vida adulta sin decir a qué se dedicarán respondiendo a la pregunta: ¿Cómo te imaginas tu vida cuando seas adulto?
4. Los niños y adolescentes conseguirán materiales para vestirse de acuerdo con la carrera profesional y/o vocación que desean desempeñar cuando sean adultos.
5. Los padres y madres de familia intentarán adivinar de qué profesión y vocación se trata (Ejemplo: Serás médico y tu vocación será el matrimonio)
6. Los niños y adolescentes explicarán su profesión y vocación.

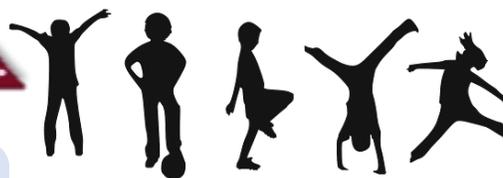
Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



DÍA DE EJERCICIO AL AIRE LIBRE



● Introducción

Existen diferentes rutinas en la vida cotidiana de una persona en las cuales está involucrada la salud física, psicológica, emocional, etc., algunas de las alteraciones en la salud son el resultado de la falta de nutrientes necesarios para el individuo, la alimentación, el sueño y el ejercicio físico son esenciales para mantener el bienestar y aportar a la salud.

En la adolescencia se pueden experimentar cambios drásticos en el estado de ánimo, en la alimentación y en los hábitos de sueño, por lo cual el ejercicio físico se puede utilizar para equilibrar dichos cambios, es recomendable practicar ejercicio físico al aire libre en un espacio en el que exista poca afluencia de vehículos y se pueda interactuar con la naturaleza para generar los nutrientes que el cuerpo necesita.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia por la mañana en un lugar de la casa en el que puedan conversar cómodamente.
2. Dialoguen sobre las actividades de ejercicio físico que les gustaría practicar al aire libre (correr, patinar, caminata, ciclismo, etc.).
3. Acuerden la actividad que puedan realizar en familia y el lugar en el que podrían realizarla.
4. Acudan al lugar acordado para realizar la actividad con los materiales necesarios.
5. En caso de no poder acudir a realizar la actividad el mismo día elijan un día el que puedan realizarla (de preferencia al día siguiente).
6. Seleccionen a un integrante que les recuerde el día en el que realizarán la actividad.
7. Acudan al lugar acordado para realizar la actividad con los materiales necesarios.
8. Realicen la actividad física que acordaron de manera creativa y permitiendo emociones positivas.

**Tomen una fotografía al realizar la actividad
y compártanla en las redes etiquetando a**

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



NUESTRA ORACIÓN EN INGLÉS



● Introducción

El ser humano emprende por naturaleza una búsqueda interior cuando atraviesa ciertas etapas en la vida, dicha búsqueda va más allá de lo tangible y tiene su culmen en la experiencia del amor de Dios que llena el corazón de la persona y le da sentido a las acciones que realiza, este encuentro lleva a la paz que se encuentra en el fondo del alma y para llegar a esa paz hay que aprender a hablar con Dios de corazón a corazón. La vida espiritual no es una lucha por alcanzar un ideal de perfección ya que Dios ha puesto el camino y se revela en cada experiencia que la persona tiene, una forma de abrir el corazón y encontrar a Dios es la oración que sale de lo más profundo del ser; la oración en familia puede ayudar a sus integrantes a tener una guía cuando se presenten dificultades para encontrar el camino en la búsqueda de Dios.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Realicen una oración en familia para ponerse en presencia de Dios (Padrenuestro, avemaría, etc.).
3. Dialoguen sobre las oraciones que más realizan de manera personal o aquellas que más les gustan.
4. Conversen acerca de los momentos en los que pueden compartir un momento de oración en familia.
5. Seleccionen o escriban una oración con la que le pidan a Dios por las familias del mundo (pueden preguntar a los adolescentes sobre cómo estructurar una oración ya que fue una actividad escolar).
6. Con ayuda de un traductor, diccionario y sus conocimientos en inglés realicen una traducción de la oración seleccionada.
7. Escriban en una hoja la oración en inglés o realícenla de manera digital e imprímanla. (pueden consultar el **Anexo 4**)
8. Para finalizar y cumplir con el reto asistan a misa dominical para pedir por las familias de la comunidad y del mundo.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



SUMMER ACTIVITIES



● Introducción

Durante los periodos de receso de actividades escolares o los marcados como vacaciones algunas familias realizan actividades fuera de casa en lugares que les ayuden a encontrar bienestar o les permitan descubrir ambientes diferentes, algunas otras familias realizan actividades dentro de la comunidad o se ocupan en algunas que también les permitan alejarse de la rutina para dar paso a momentos de menor estrés, en la actualidad resulta complicado visitar muchos lugares por restricciones de diversas índoles, sin embargo esto no debería representar un problema mayor a la hora de buscar actividades que lleven al bienestar y a la relajación, se ha determinado en el colectivo docente que a todas aquellas actividades que se realicen durante el periodo de receso escolar en verano se les llamen "Summer activities", de tal manera que los estudiantes de secundaria puedan realizar una postal de dichas actividades.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en un lugar y momento pertinente para realizar una postal, puede ser física o digital.
2. Acuerden el tipo de postal que realizarán.
3. Permitan que su hijo/hija escriba los títulos y redacciones en inglés.
4. Aporten ideas para la realización de la postal.
5. Al finalizar la postal, colóquenla en un lugar visible para todos.
6. En caso de realizarla de manera digital, deberán imprimirla y colocarla en un lugar visible para todos.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



ADIVINA QUIÉN FAMILIAR



● Introducción

La observación y la escucha son habilidades que permiten mantener la comunicación en la familia, el identificar características de los integrantes de la familia, dialogar esas características y escuchar aquello que los demás ven de nosotros ayuda a dejar a un lado el individualismo y refuerza la empatía, sin embargo, llevar a cabo esta clase de diálogos resulta complicado para algunos núcleos familiares por diversos factores dentro de los que se encuentra la falta de escucha.

Los juegos pueden ayudar a generar espacios de observación y escucha en los que cada integrante exprese y reciba opiniones objetivas para reconocerse unos a otros y ser empáticos al momento de comunicarse.

Indicaciones ●

1. Necesitarán materiales para cada integrante:
 - a. Hojas o libreta
 - b. Lápiz y lapicero
 - c. Lápices de colores
2. Reúnanse en familia en un lugar donde puedan observarse, dialogar y escribir.
3. Cada integrante de la familia observará a otro procurando que no se dé cuenta, dibujará el retrato de la persona que observó y escribirá sus características físicas y conductuales sin que los demás integrantes vean de quién se trata.
4. Al finalizar acuerden los turnos que tomarán para comenzar a jugar.
5. El juego consiste en tratar de adivinar quién es la persona de la que escribió cada integrante.
6. Determinen el número de preguntas que pueden realizar por participante
7. Los integrantes de la familia intentarán adivinar la persona que el participante en turno describió y dibujó realizando preguntas que se puedan responder con "Sí" o "No".
8. Al finalizar muestren los dibujos realizados por cada integrante.

**Tomen una fotografía al realizar la actividad
y compártanla en las redes etiquetando a**

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



AGRADECEMOS Y FORTALECEMOS VÍNCULOS



● Introducción

El contacto físico se necesita para comunicar nuestros sentimientos, para concentrar todo nuestro amor en un segundo, sin necesidad de ponerle palabras e incluso se vuelve necesario para la propia existencia de la persona.

Un abrazo es la manera más directa y sentida de pedir o dar una disculpa, sin juzgar o tener juicios de valor, también tienen el poder, si son sinceros, de sanar algunas heridas. Incluso en las situaciones más conflictivas, ofrecer un abrazo puede ayudar a aliviar tensiones.

Agradecer por cada actividad que realiza cada integrante de la familia construye y fortalece lazos además de las muestras de afecto como los abrazos, los besos y el tiempo juntos.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en un lugar en el que puedan dialogar de manera cómoda dentro de casa.
2. Acuerden realizar una competencia de agradecimiento y abrazos.
3. Elaboren una tabla de puntajes y colóquenla en un lugar visible para todos.
4. Establezcan el premio que obtendrá el ganador.
5. Durante el día observen las actividades que realizan los integrantes de la familia y agradezcan de manera espontánea y sincera por cada actividad que lo requiera.
6. A lo largo del día abracen de manera sincera a los integrantes de la familia cuando lo consideren necesario.
7. Cada que un integrante agradezca o de un abrazo a otro deberán registrarlo en la tabla de puntajes.
8. Al finalizar el día revisen los puntajes de cada integrante.
9. Gana el integrante con el mayor puntaje.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



5 MINUTOS DE JUEGO CON MOVIMIENTO



● Introducción

De la mano con el ejercicio físico existen diferentes juegos que son estimulantes para personas de todas las edades ya que implican movimiento que no requieren habilidades expertas para ser desarrollados, los neurotransmisores que se generan y aprovechan al llevar a cabo este tipo de juegos cortos se relacionan directamente con la felicidad y las emociones que se pueden llamar positivas.

Otra de las ventajas de realizar juegos cortos que impliquen movimiento es que requieren poca planeación y poco tiempo para llevarlas a cabo, además de que se pueden poner como protagonistas a los más pequeños del núcleo familiar ya que mantienen una relación más estrecha con este tipo de actividades, los adultos también pueden tomar el liderazgo y proponer un juego procurando la empatía con los más pequeños y/o los adolescentes para evitar tensiones.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en un lugar con posibilidades de moverse (caminar rápido, correr, jugar con pelota).
2. Establezcan un diálogo de tres o cinco minutos en el que acuerden la actividad que realizarán (atraparse, patear un balón, hacer una coreografía, escondidas, hacer un tren y pasear por la casa etc.).
3. Lleven a cabo la actividad que eligieron procurando que su duración sea de entre cinco y diez minutos.
4. Al finalizar, establezcan un día para volver a realizar una actividad o juego corto.

**Tomen una fotografía al realizar la actividad
y compártanla en las redes etiquetando a**

 @SecundariaPacelliTlaxcala

 @pacelli20_tlax



DOS HORAS SIN CELULAR



● Introducción

En la actualidad se vive en una era digital donde se pueden encontrar demasiados aparatos conectados a internet, computadoras, smartphones, tabletas, etc., ante esta realidad es importante mantenerse actualizado e informado sobre el funcionamiento de estas tecnologías, sin embargo, existe una línea entre utilizar adecuadamente los dispositivos y permanecer al servicio de ellos, los adolescentes en la actualidad generan necesidades tecnológicas que, a pesar de ser poco útiles, se vuelven sumamente importantes para ellos en la vida cotidiana, para muchos adultos el trabajo es la excusa que tienen para evitar darse cuenta de que han generado necesidades parecidas a las de los adolescentes.

Tomar un descanso de los aparatos electrónicos y de la vida virtual ayuda a nivelar los niveles de estrés y en algunos casos a organizar pensamientos, por este motivo se propone una actividad sencilla pero necesaria en algunos contextos.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en un lugar para conversar.
2. Acuerden un horario para mantenerse durante dos horas sin celular y de ser posible sin laptop, Tablet, televisión, etc.
3. Establezcan un lugar específico en el cual depositarán o dejarán aparatos como celulares, tabletas y laptop durante las dos horas.
4. Determinen las normas que cumplirán durante el tiempo sin sus dispositivos (apagarlos, dejarlos en silencio, etc.).
5. Comiencen con el tiempo sin dispositivos, observen y analicen la situación familiar durante ese tiempo.
6. Al finalizar el tiempo dialoguen sobre los hábitos y las necesidades que han generado hacia los dispositivos.

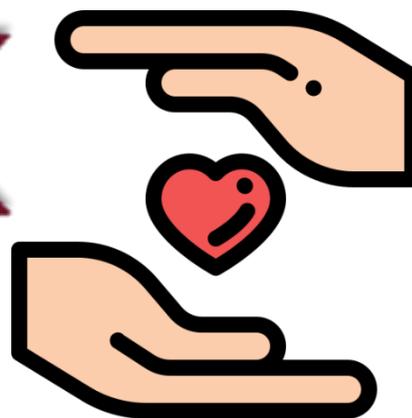
Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlx



UN DÍA EVITANDO DECIR "NO"



● Introducción

El ritmo actual de vida demanda el desarrollo de habilidades que el individuo utilice para afrontar desafíos y completar tareas en ambientes estresantes o en tiempos demasiado ajustados, además de sobreponerse a los errores, al rechazo y en muchas ocasiones a la crítica mal intencionada de otras personas, en resumen, en la actualidad las personas deben tener herramientas para afrontar la frustración y el estrés; ante esta demanda de la vida actual es importante instruir a los diferentes agentes sociales para promover ambientes en los que los niveles de insatisfacción producidos por la frustración y estrés constantes disminuya. Aprender a sustituir la negociación por la negación ayudará a que los ambientes sociales se tornen en lugares de diálogo y toma de decisiones que representen seguridad y tensión momentánea. La familia, al ser el primer círculo social con el que interactúa la persona es un buen lugar para aprender a ver posibilidades antes de concluir en un "no".

Indicaciones ●

1. Reúnanse como núcleo familiar en un espacio de la casa en el que puedan dialogar cómodamente.
2. Dialoguen acerca de las ocasiones que han recibido un "no" por parte de alguno de los integrantes de la familia.
3. Expresen las emociones que experimentan cuando alguien les responde con un "no".
4. Identifiquen de qué manera pueden responder ante ciertas situaciones para generar un diálogo en lugar de repetir "no"
5. Establezcan normas acerca del día sin "no" que todos puedan cumplir (se pueden exceptuar a niños menores de 7 años) además de una forma de reconocer en familia el esfuerzo aplicado en el día.
6. Den inicio al día sin "no" con una oración pidiendo al Espíritu Santo los ilumine para encontrar maneras de dialogar y negociar.
7. Sigam las normas que establecieron.
8. Al finalizar el día dialoguen sobre las dificultades que encontraron en el día y la posibilidad de evitar decir "no" en los siguientes días.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



INTERCAMBIO DE ROLES FAMILIARES



● Introducción

En la familia cada integrante cumple una función, realiza diversas actividades y aporta desde su realidad elementos para conformar la identidad familiar, en la naturaleza de la familia se cumplen roles que se establecen de manera implícita de acuerdo con las necesidades y el contexto sociocultural en el que se desarrolle, de tal manera que en la familia se encuentran las personas proveedoras de seguridad económica, seguridad emocional, estabilidad, conciliadoras, que son un punto de fuga ante situaciones de tensión, etc.; los padres y las madres de familia tienen un rol así como los hijos que puede ser tomado como una oportunidad para conocerse unos a otros ya que nadie está sujeto a realizar la misma actividad constantemente hasta el fin de sus días ya que las actividades cambian conforme la familia atraviesa sus diferentes etapas. El intercambiar de roles ayuda a los integrantes a conocer parte de las realidades que viven los miembros de la familia para fomentar la empatía y evitar el egoísmo.

Indicaciones ●

1. Reúnanse en familia en un espacio de la casa en el que puedan dialogar.
2. Respondan ¿Cuáles son las actividades cotidianas que son parte de su rol como mamá, papá, hijo o hija? (la pregunta puede incluir a abuelos y/o tíos en caso de que formen parte del núcleo familiar)
3. Discutan acerca de las actividades que son parte de su rol y por qué lo son, así como las que se pueden desempeñar por todos los integrantes.
4. Establezcan un intercambio de roles para hacer una dramatización y determinen turnos para actuar de acuerdo con el rol que intercambiaron.
5. Inicien la actividad de intercambio en donde cada integrante tendrá un tiempo para actuar (dramatizando) como el rol que seleccionó realizando las acciones, tomando las actitudes, conductas y lenguaje del rol que les corresponde interpretar.
6. Al finalizar el tiempo conversen acerca de lo que observaron y pueden mejorar a partir de la actividad.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a

@SecundariaPacelliTlaxcala

@pacelli20_tlax



YO TE VALORO PORQUE...



● Introducción

En esta página se encuentran las dos últimas actividades propuestas en el manual que se ha preparado para que las familias de la comunidad educativa del Instituto Pacelli fortalezcan los lazos entre sus miembros, se recomienda que antes de llevarlas a cabo, realicen al menos dos actividades previas que permitan a la familia estar en la misma sintonía u objetivo ya que las actividades a realizar en este apartado requieren de un proceso de escucha activa, de vivir, asimilar y regular las emociones que surjan, así como de expresar la opinión utilizando la empatía como herramienta de asertividad y objetividad.

En caso de que el núcleo familiar tenga práctica en el tipo de actividad que se propone se invita y recomienda que profundicen lo más posible añadiendo la perspectiva de la fe que es lo que une y sana todo.

Actividad 1: ¿Qué deseo de ti?

1. Reúnanse en familia en un lugar cómodo para dialogar evitando distractores tecnológicos.
2. Realicen una oración en familia para iniciar las actividades
3. Manténganse en silencio durante dos minutos y observen los rostros de cada miembro de la familia.
4. Tomen turnos para expresarle a cada integrante lo que desean de él o ella
 - a. Ejemplos: Mamá deseo más tiempo contigo, Hermano deseo que escuches cuando tengo problemas, Hijo-hija deseo que me expreses lo importante que soy para ti.
 - b. Permítanse experimentar las emociones que estas palabras generen en cada uno.
 - c. Cada integrante deberá escuchar atentamente al que esté hablando.

Tomen una fotografía al realizar la actividad y compártanla en las redes etiquetando a



@SecundariaPacelliTlaxcala



@pacelli20_tlax

Indicaciones ●

Actividad 2: Yo te valoro porque...

5. Al finalizar la actividad 1 elijan a un miembro de la familia con el que conversarán de manera individual.
6. En parejas acordarán turnos para hablar 1 y 2
7. El integrante 1 de cada pareja tendrá 3 minutos para expresar los motivos por los cuales valoran al integrante 2, el integrante 2 no podrá expresar ninguna palabra o idea y se limitará a escuchar.
8. Al finalizar el tiempo, el integrante 2 de cada pareja tendrá 3 minutos para expresar los motivos por los cuales valoran al integrante 1, el integrante 1 no podrá expresar ninguna palabra o idea y se limitará a escuchar.
9. Repitan el procedimiento (pasos del 5 al 8) cambiando de integrantes.
10. Al finalizar conversen sobre aquello que los hace valiosos dentro de la familia.
11. Cierren con una ronda de abrazos familiares.

ANEXOS





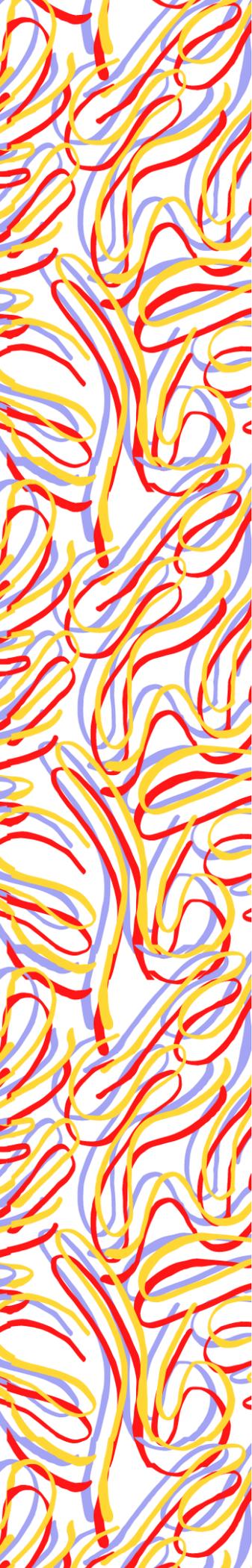
ANEXO 1 TABLA DE ACTIVIDADES

Se sugiere marcar cada actividad que se realice.



VERANO SALUDABLE DEL 27 DE JULIO AL 26 DE AGOSTO

Da vida a una planta durante 30 días	Ver una película familiar	Realizar un buzón familiar	Aprender a jugar el trompo y yoyo	Hacer el presupuesto de gastos del hogar en familia	Realizar las compras en familia
Preparar un platillo en familia	Escribir cartas a los miembros de mi familia	Abrazar a tus papás, abraza a tus hijos	Decir "TE AMO" con acciones	Escucha una canción de la adolescencia	Escribe en una frase que identifique a tu familia
Caricaturizar una fotografía de tu familia	Jugar en familia un juego de mesa	Resolver en familia un desafío matemático	Abrir el buzón familiar	Vestirse como la profesión que deseas ejercer	Realizar ejercicio al aire libre
Realizar una oración en inglés para pedir por todas las familias	Realizar una postal sobre summer activities	Adivina quién familiar	Agradecer, dar besos y abrazos a la familia	Movilizarse con un juego de 5 minutos	Pasar dos horas sin celular
	Passar un día sin decir "no"	Intercambiar roles familiares	¿Qué deseo de ti? Dilo en inglés	Yo te valoro ¿por qué?	Una señal de la familia



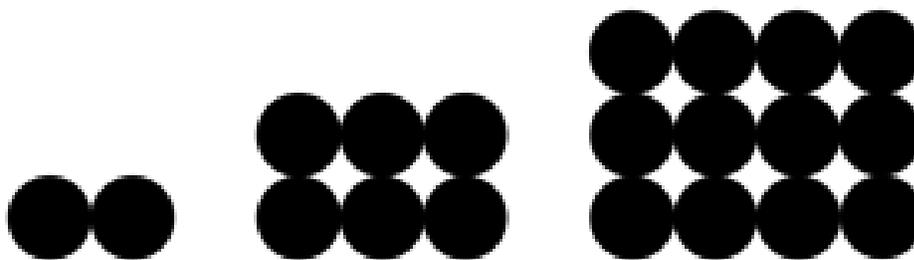


- Hay que tostar en una parrilla 3 rebanadas de pan. En la parrilla caben 2 rebanadas a la vez, pero sólo se pueden tostar por un lado. Se tarda 30 segundos en tostar una cara de una pieza de pan, 5 segundos en colocar una rebanada o en sacarla, y 3 segundos en darle la vuelta. ¿Cuál es el máximo tiempo que se necesita para tostar las 3 rebanadas?
- Calcula la diferencia entre el mayor número de 3 cifras diferentes y el menor número de 3 cifras diferentes.
- ¿Cuántos quintos constituyen dos unidades?
- En una clase hay 9 niños y 13 niñas. Si la mitad de los estudiantes de la clase están resfriados, ¿al menos cuántas niñas están resfriadas?
- Un pastel se corta quitando cada vez la tercera parte del pastel que hay en el momento de cortar. ¿Qué fracción del pastel original quedó después de cortar tres veces?
- ¿Cuál es el resultado de la siguiente operación?

$$99 - 97 + 95 - 93 + \dots + 3 - 1 =$$

Nota: Recuerden que los puntos suspensivos indican, en lenguaje matemático, repetición en un valor o en una secuencia.

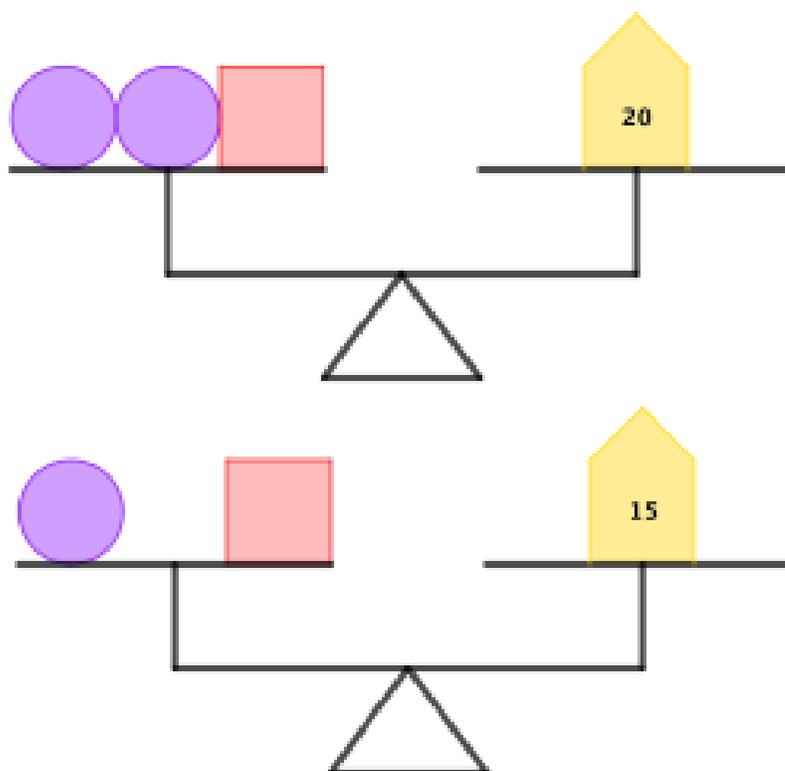
- Una sala de cine tiene 26 filas con 24 asientos cada una. El total de los asientos se numera de izquierda a derecha, comenzando por la primera fila y hacia atrás. ¿En qué número de fila está el asiento número 375?
- Observa la secuencia de figuras, y contesta, ¿cuántos círculos negros tendrá la sexta figura?





RETOS DE ÁLGEBRA

1. En una asociación todos los miembros tienen derecho de votar por un presidente. El presidente actual fue electo con el doble de los votos que recibió el otro candidato. Si se sabe que 3 miembros no votaron y que el presidente actual ganó con un 64% de los votos de todos los posibles votantes, ¿cuántos miembros hay?
2. En un examen la teoría vale 60% y los problemas 40% de la nota final. Si Pedro tiene de nota final un 7 y sacó en los problemas un 5.125, ¿qué nota tuvo en la teoría?
3. Si en la siguiente figura los pesos están medidos en gramos, ¿cuánto pesa el cuadrado?



4. Las dos quintas partes de un número es el doble de quince. ¿Cuál es el número?



5. En la expresión que a continuación se muestra, ¿qué dígito representa la letra A?

$$19631 = 3 \times \text{AMOR} + 2$$

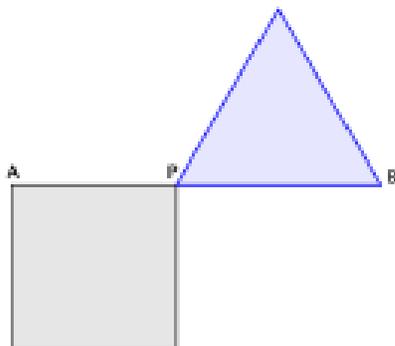
6. Los dos tercios de un listón equivalen a 12 centímetros. ¿Cuánto mide el listón?
7. En una balanza de dos platillos comprobamos que tres cubos y una pelota se equilibran con doce canicas. En una segunda pesada vemos que una pelota se equilibra con un cubo y ocho canicas. ¿Cuántas canicas habrá que poner en un platillo para equilibrar la pelota en el otro platillo?
8. Un matrimonio tiene hijos de tres edades diferentes. El mayor es todavía menor de edad y sus años son múltiplos de seis. El más pequeño será el primero en celebrar su cumpleaños y cumplirá la mitad de los que tiene el mayor. La suma de las edades de los tres hijos es 28. ¿Cuántos hijos tienen y de qué edades?
9. Si se tiene $x^2yz^3 = 7^3$ y $xy^2z = 7^9$; entonces xyz es igual a:
10. Entre Carmen y Ana tienen diez mangos, pero Carmen tiene dos mangos más que Ana. ¿Cuántos mangos tiene Carmen?
11. Andrea cuenta con el dinero exacto para comprar caramelos de 13 centavos a cada uno de sus compañeros de clase, pero como el precio de estos bajó a 10 centavos, Andrea pudo, usando todo su dinero, comprar 6 más de lo planeado. ¿Cuántos compañeros de clase tiene Andrea?
12. La suma de dos números es mayor por un 50% que su diferencia. ¿Por cuánto por ciento es la suma de los cuadrados de estos números mayor que el producto de ellos?
13. El producto de 3 enteros positivos es 1500 y su suma es 45. ¿Cuál es el mayor de esos tres números?
14. En la adición que sigue las letras representan dígitos diferentes. Calcula el valor de A, M, O y R.

$$\begin{array}{r} \text{A M O R} \\ + \text{R O M A} \\ \hline 5 5 5 5 \end{array}$$

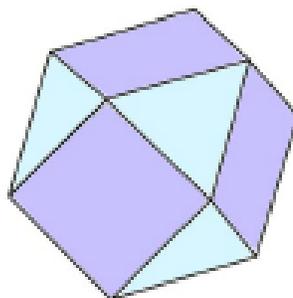


RETOS DE GEOMETRÍA

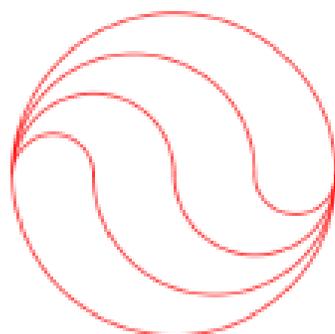
1. En la siguiente figura, el segmento AB mide 21 cm de longitud, y el punto P se coloca de tal forma que el cuadrado y el triángulo equilátero tengan el mismo perímetro. ¿Cuánto mide el segmento AP ?



2. Si cortamos las esquinas de un cubo por la mitad de las aristas obtenemos un poliedro llamado CUBOCTAEDRO. Si la arista del cubo mide 6 centímetros, calcule el área del CUBOCTAEDRO.

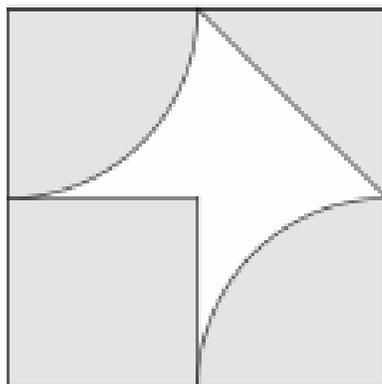


3. Calcular el área de cada una de las cuatro partes del jardín circular con radio de 16 metros.

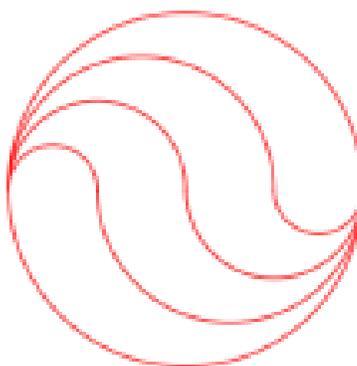




4. Calcular el área de la parte no sombreada, teniendo en cuenta que las dos curvas son cuartos de circunferencia y el cuadrado externo mide por lado 8 centímetros.



5. En un rectángulo de área 150 m^2 , la base es $\frac{3}{2}$ de la altura. ¿Cuál es el valor del perímetro?
6. Las diagonales de un rombo se encuentran a razón de 3:4 y su suma es 56 centímetros. ¿Cuál es el perímetro del rombo?
7. Calcular el perímetro de cada una de las cuatro partes del jardín circular con radio de 16 metros.



8. Dadas cuatro líneas diferentes, ¿cuántos puntos de intersección NO puede haber entre ellas?



ANEXO 3 RESPUESTAS A DESAFÍOS MATEMÁTICOS

ARITMÉTICA	RESPUESTA
1.	$287 \times 23 = 6$
2.	
3.	225
4.	19.10
5.	118 segundos
6.	885
7.	10
8.	2 niñas
9.	$\frac{8}{27}$
10.	50
11.	16
12.	42

ALGEBRA	RESPUESTA
1.	75
2.	8.25
3.	10 g
4.	75
5.	6
6.	18cm
7.	9 canicas
8.	3 hijos 12,11 y 5 años
9.	7^4
10.	6
11.	20
12.	420%
13.	30
14.	10

GEOMETRÍA	RESPUESTA
1.	9 cm
2.	$108 + 36\sqrt{3} \text{ cm}^2$
3.	$64\pi \text{ m}^2$
4.	$40 - 8\pi \text{ cm}^2$
5.	50 m
6.	80 cm
7.	$32\pi \text{ m}$
8.	Ni 2 ni ningún $n > 6$



Hail Mary,

Full of Grace,
The Lord is with thee.
Blessed art thou among women,
and blessed is the fruit
of thy womb, Jesus.

Holy Mary,
Mother of God,
pray for us sinners now,
and at the hour of our death.

Amen.

