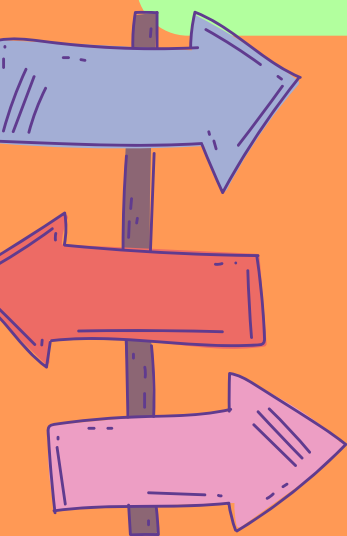




Popurrí

de descanso y conexión

Un mix de experiencias
familiares



Introducción



Las **vacaciones**, los momentos de **descanso** o cualquier cambio hacia un ritmo más lento en la rutina son **oportunidades valiosas** para fortalecer los lazos familiares. No importa si te vas unos días a la playa, te quedas en casa, visitas familiares lejanos o haces una excursión a las montañas... lo importante es dedicar un espacio a la conexión y la diversión compartida.

Este **Popurrí de Descanso y Conexión** es una invitación a vivir experiencias significativas en familia, integrando momentos de **juego, reflexión y creatividad**. Cada actividad está diseñada para fomentar la interacción, el disfrute y la construcción de recuerdos especiales.

No hay reglas fijas, solo la intención de hacer una **pausa y estar presentes**. Puedes elegir las actividades que más resuenen contigo o desafiarte a completarlas todas.

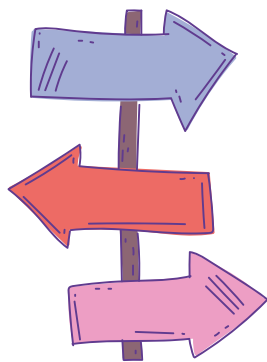


Instrucciones generales

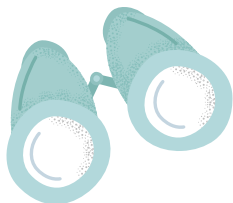
¿Cómo jugar con el Popurrí de Descanso y Conexión?

1. **Imprimir** la siguiente página y recortar los cuadros que indican cada una de las actividades.
2. **Doblar** los papelitos y colocarlos en un frasco, caja o recipiente especial.
3. **Cada día**, un miembro de la familia toma un papelito al azar.
4. **La actividad que salga será elegida** para disfrutar juntos ese día.
5. **Recuerda**: no hay reglas estrictas, solo la intención de compartir y conectar.

¡A jugar, descansar y crear recuerdos maravillosos juntos!



El viaje
hacia
adentro



Receta con
historia



Naturaleza
y gratitud



Cine con
propósito



Mimica
familiar



Carta del
recuerdo



Instrucciones específicas



El viaje hacia adentro

A veces, las vacaciones nos dan la oportunidad de vernos con nuevos ojos, de descubrir en nosotros cualidades que en la rutina diaria pasan desapercibidas.

Materiales: hojas de papel y crayones.

Actividad: cada miembro de la familia pensará en tres cosas especiales sobre sí mismo. Puede ser algo que disfruta hacer, una habilidad o una cualidad en su forma de ser. Dibujarlas o escribirlas y compartir cómo estas características son importantes a poner en práctica durante las vacaciones.

*Con los más pequeños podemos identificar un superpoder y dibujarlo.

Ejemplo: “Soy creativo y en el descanso puedo tomarme el tiempo para hacer manualidades”.

Preguntas reflexivas: ¿Cómo disfruto el tiempo cuando no hay prisa? ¿Qué de mí me gusta compartir con los demás?

Receta con historia



¡Que esta receta no solo alimente el cuerpo, sino también el corazón!

Materiales: 1) una receta que tenga un significado especial para la familia.
2) los ingredientes necesarios.

Actividad: Realizar la receta. Puede ser un plato tradicional, algo en base del ingrediente de la época o algo que recuerde a un ser querido.

Mientras cocinan, compartir la historia detrás de la receta. ¿Quién la preparaba antes? ¿De dónde se originó la receta? ¿Qué significado especial puede tener?

Valor agregado: Inicialmente, un adulto responde a una de las preguntas anteriores, compartiendo una historia significativa al rededor de la receta. Luego, cada miembro de la familia repite la misma narrativa, pero con sus propias palabras. Como jugando teléfono descompuesto.



Naturaleza y gratitud

La conexión con la naturaleza tiene efectos positivos en la salud mental y sensación de bienestar.

Instrucciones:

1) **Salir** juntos a explorar un entorno natural, ya sea el parque, la colonia, la playa, el jardín o montaña. Durante el paseo, cada miembro deberá recoger elementos de la naturaleza que llamen su atención.

2) Luego, mostrar a todos los elementos recogidos, prestar atención a las texturas, colores y formas. **Compartir** por qué estos elementos fueron atractivos.

3) Utilizar los elementos recolectados para **crear** un collage, un adorno, centro de mesa o un pequeño “amuleto de la gratitud”. Pegarlos en una cartulina o unirlos con diferentes materiales.

Reflexiones:

¿Cómo nos hace sentir la naturaleza? ¿Qué podemos agradecer de aquello que nos rodea?

Dato interesante

Estudios psicológicos han demostrado que las **experiencias multisensoriales compartidas**, como cocinar, hacer una manualidad o experimentar con elementos de la naturaleza, fortalecen la **memoria afectiva** y generan sentimientos de **seguridad** y **pertenencia**.

Aprende nuevas actividades a realizar y conoce más sobre la Seguridad Emocional con nuestro Ebook

¡Adquiérelo aquí!



Cine con propósito



Ver películas con contenido significativo y comentarlas en familia ayuda a fortalecer la comunicación, desarrollar el pensamiento crítico y mejorar la conexión emocional entre padres e hijos.

Instrucciones:

- 1) **Elegir** una película con un mensaje inspirador y con valores positivos.
- 2) **Preparar** el ambiente: cada miembro se hará cargo de preparar algo especial: acomodar el espacio, preparar las palomitas, servir las bebidas, etc.
- 3) Luces, cámaras... ¡**Acción!**

Valor agregado: al finalizar la película, representar una escena creando un dibujo o escribiendo juntos un final alternativo.

Reflexiones:

¿Cuál fue el momento más significativo de la película? ¿Qué emociones despertó en cada uno?

Mímica familiar



Podemos demostrar a través de este juego que nos observamos, conocemos y apreciamos mutuamente.

Instrucciones:

1) Cada miembro de la familia piensa en un **elemento** o actividad que represente a otro miembro. Puede ser algo que le guste, una característica, un hábito o algo incluso gracioso.

2) Uno por uno, por turnos, **representan** en mímica aquello que escogieron, sin señalar, hablar o hacer sonidos. Los demás deberán adivinar qué o a quién está imitando.

3) Después de cada ronda, **compartir** por qué eligieron ese gesto o actividad.

Reflexionar y compartir:

¿Qué es lo que más admiro de la persona que representé?

¡A jugar, reír y sentir el cariño
en cada imitación!



Carta del recuerdo

El tiempo pasa, pero los recuerdos y el amor familiar permanecen.

Instrucciones:

Preferiblemente que esta actividad se realice al finalizar este periodo de vacación o descanso.

1) Cada miembro de la familia tomará un momento para **escribir una carta** especial en la que pueda incluir: ¿Qué hicimos en estos días? ¿Cuál fue mi momento favorito y por qué? ¿Qué aprendí o descubrí sobre mí y mi familia? ¿Cómo me sentí durante este descanso?

¡Para los más pequeños! pueden hacer un dibujo que represente su experiencia.

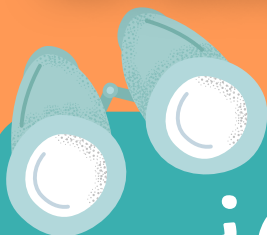
2) **Colocar** todas las cartas y dibujos dentro de un sobre grande y sellarlo.

4) En el **remite** escribir: “Abrir dentro de # años”. Guardarlo en un lugar especial y cuando llegue la fecha indicada, reúnanse para abrirlo y revivir el momento especial.



Popurrí

de descanso y conexión



¿Cuál es el
siguiente paso?



www.habieserra.com



byhabieserra@gmail.com



[by.habieserra](https://www.instagram.com/by.habieserra)



[by Habie Serra](https://www.facebook.com/byHabieSerra)

