

Ayni Navideño

Calendario de actividades
navideñas familiares

24 días
de amor y conexión





*Este calendario es una invitación
a disfrutar del tiempo compartido
a conectar desde el corazón
y a vivir una Navidad llena de amor,
conexión y diversión.*





Bienvenidos

¡Hola! Soy Habie Serra, psicóloga, psicoterapeuta, artista y apasionada creadora de herramientas que impulsan el **crecimiento personal y familiar.**

Mi trabajo se centra en el acompañamiento psicoterapéutico desde un enfoque integrativo y sistémico, donde he tenido el privilegio de guiar a niños, adolescentes, adultos y familias hacia un mayor equilibrio, bienestar emocional y **una vida más plena.**

Este ebook ha sido creado con la intención de ofrecerles actividades diseñadas para fortalecer los lazos emocionales en familia. Más que simples dinámicas, estas propuestas son una guía para vivir momentos de conexión auténtica, fomentar un apego seguro y, por supuesto, disfrutar juntos de la **magia de estas fechas.**



Introducción

La palabra *Ayni* representa el principio de **reciprocidad y equilibrio en las relaciones.**

Inspirados en este concepto, hemos creado un modelo que busca fortalecer los vínculos familiares, promoviendo una convivencia basada en la interacción, la comunicación y la conexión emocional.

En esta guía navideña, hemos adaptado los pilares de *Ayni* para acompañarte en un recorrido especial de 24 días lleno de actividades. Cada semana está organizada en torno a un tema que refleja los valores esenciales del modelo:

♥ Gratitude y conexión, ♥ Creatividad y colaboración, ♥ Tradiciones y apego; y ♥ Celebración.

A través de estas actividades navideñas, queremos ofrecerte herramientas que no solo traigan diversión, sino que también fortalezcan el vínculo emocional en tu familia.

Que este calendario sea una guía para vivir la magia de la Navidad desde el corazón, abrazando cada momento con **amor y conexión.**



Instrucciones iniciales

Colorea cada ornamento del árbol según el día calendario al haber completado con ilusión esa actividad.



24

5

11

16

8

3

7

1

22

20

18

15

9

19

4

23

6

13

12

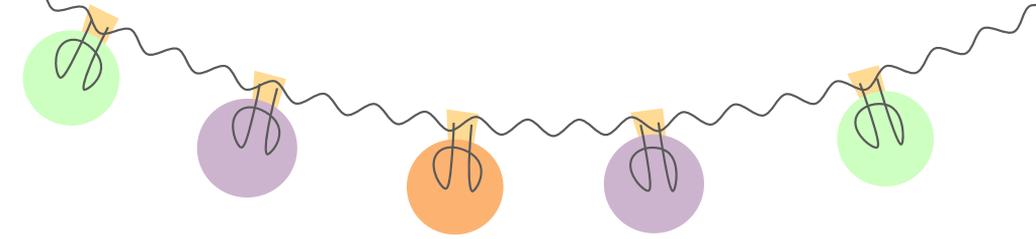
17

21

10

2

14



Cada actividad tiene su
magia...



Semana 1:

Gratitud y conexión

Día 1: Peticiones navideñas

Día 2: Círculo de abrazos

Día 3: Regalos familiares

Día 4: Cadena de gratitud

Día 5: Regalo invisible

Día 6: Foto familiar



Día 1:

Peticiones navideñas



La Navidad es una época de esperanza y deseos. Es el momento perfecto para detenernos y pensar en lo que realmente queremos.

Instrucciones:

- Reúne a la familia en un lugar tranquilo y acogedor.
- Recortar las esferas de la página siguiente. Dentro de cada esfera, escribe una petición que desees para esta navidad, pero no en términos de cosas materiales, sino en experiencias o momentos que les gustaría vivir. Por ejemplo:
“Quiero pasar más tiempo jugando en familia”.
- Cada miembro puede escribir o dibujar sus deseos.
- Una vez estén listas las peticiones, doblar las esferas y colocarlas en el árbol de navidad.

Reflexión grupal

¿Qué podemos hacer para que estas peticiones se cumplan?

Día 2: Círculo de abrazos



Un abrazo es más que un gesto, es una forma de decir lo mucho que nos queremos.

Instrucciones:

- Reunirse en un círculo: invitar a la familia a sentarse o ponerse de pie formando un círculo.
- Cada miembro, por turnos, dará un abrazo a otro del círculo. Al hacerlo, decir una palabra o frase que exprese algo positivo o de agradecimiento. Por ejemplo:
“Quiero por siempre apoyarme”.
- Continuar hasta completar el círculo y que todos hayan dado y recibido un abrazo.
- Finalizar dando un abrazo grupal.

Reflexión grupal

*¿Cómo se sintieron al dar y recibir un abrazo acompañado de palabras de agradecimiento?
¿Qué emociones surgieron?*



Día 3:

Regalos para el corazón



A veces, los obsequios más valiosos son aquellos que damos desde el corazón: tiempo, palabras, abrazos y acciones que llenan de amor a quienes más queremos.

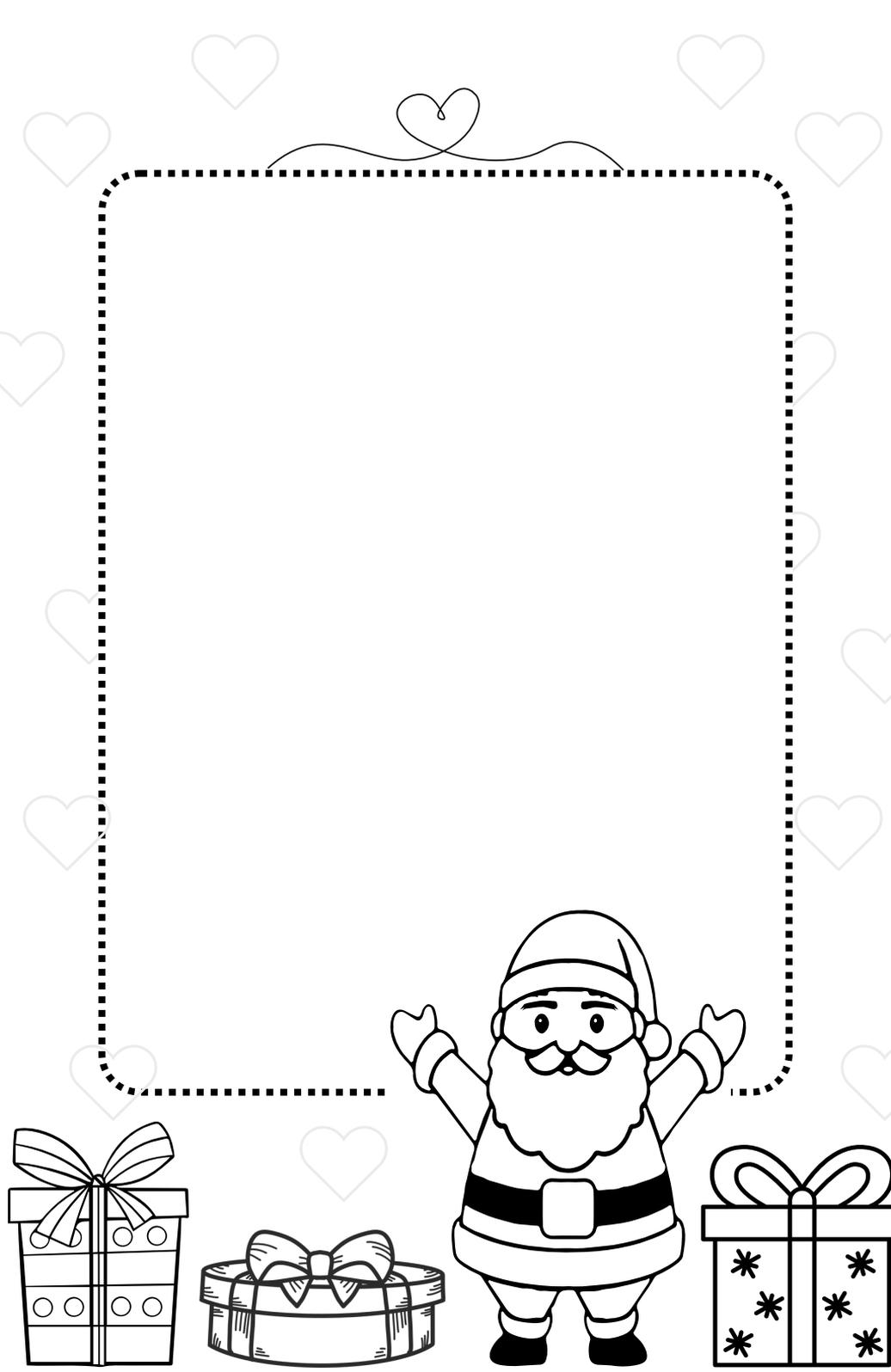
Instrucciones:

Además de la carta individual a Santa Claus de los regalos para esta navidad, los invito a hacer una carta de parte de toda la familia.

- Reúnanse en familia para reflexionar sobre qué regalos quisieran recibir esta navidad, para poder estrenar durante todo el próximo año. Más allá de regalos materiales, se pueden pedir experiencias, gestos o acciones que les harán sentir felices y conectados. Por ejemplo:
“Un torneo de nuestro juego de mesa favorito”
“Una batidora nueva para hacer galletas más seguido”
- Decorar la carta a Santa de la siguiente página, escribir sus regalos y enviarla a Santa.

Reflexión grupal

¿Cómo podemos empezar a dar estos regalos desde hoy antes que los traiga Santa?





Día 4:

Cadena de gratitud



La gratitud es el mejor adorno con el que podemos decorar esta navidad.

Instrucciones:

- Preparar materiales: tijeras, pegamento, lápices de colores o marcadores y cualquier material para decorar las tiras. Recortar las tiras de la siguiente página según se indica.
- Cada miembro escribirá en las tiras de papel algo por lo que está agradecido de este año. Pueden ser cosas grandes o pequeñas. Por ejemplo:
 - “Estoy agradecido por mi salud” o
 - “Estoy agradecida por mis amigos”.
- Decorar las tiras con colores, pegatinas, dibujos, etc.
- Formar la cadena conectando las tiras de papel formando una guirnalda de agradecimientos. Pueden colocarlo en el árbol de navidad o en algún lugar visible.

Reflexión grupal

¿Cómo podemos mostrar gratitud más allá de escribirla?





Día 5:

Regalo invisible



No todos los regalos vienen envueltos en papel brillante. A veces, un gesto amable, una palabra bonita o un acto inesperado puede ser el mejor regalo.

Instrucciones:

- Al comenzar el día cada miembro de la familia recibirá (de forma secreta) el nombre de alguien a quien le dará un regalo invisible. El regalo invisible puede ser cualquier gesto especial: ayudar con una tarea, decir algo bonito, preparar algo rico, hacerle un dibujo, etc.
- Realizar el regalo durante el día. Cada uno deberá dar su regalo sin ser descubierto como el “regalador”.
- Al final del día, reúnanse en familia, adivinar quien fue su “regalador invisible” y compartan los gestos que recibieron.

Reflexión grupal

¿Cómo se sintieron al dar un regalo que no se puede envolver?



Día 6:

Foto familiar



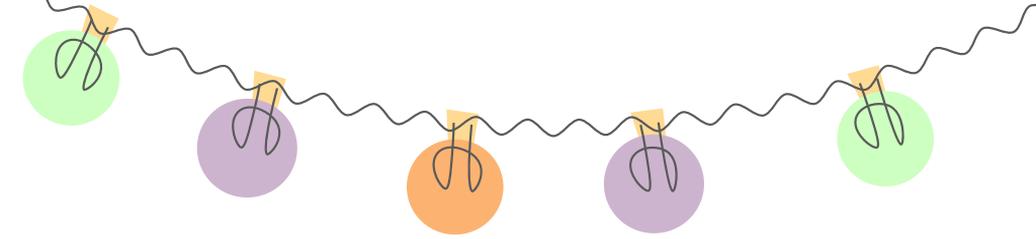
Las fotografías son momentos congelados en el tiempo, recuerdos que nos cuentan historias y nos unen.

Instrucciones:

- Inicialmente, conversar sobre qué lugar en la casa tiene un significado especial para todos. Puede ser la sala, frente al árbol de navidad, el jardín, cualquier rincón que conecte a la familia.
- Preparativos: decidir qué accesorios o qué ropa navideña usar. También puede ser algo espontáneo. Pueden incluir elementos que representen a la familia.
- ¡Hora de la foto! Con el teléfono o cámara, capturar un momento único en familia, estando todos juntos en ese espacio tan especial.
- Sugerencia: imprimir la foto. Muchos archivos se pierden pero los recuerdos físicos perduran.

Reflexión grupal

¿Qué emoción sienten al ver una foto familiar?



Juntos... creando recuerdos
para siempre ❄️ ❄️

Semana 2:

Creatividad y colaboración

- Día 7:* Adorno familiar
- Día 8:* Cuento navideño
- Día 9:* Cocinando con amor
- Día 10:* Retratando sonrisas
- Día 11:* Board navideño
- Día 12:* Tarjeta para ser querido



Día 1:

Adorno familiar



La magia de la Navidad no está solo en las luces y los adornos, sino en los recuerdos que creamos al hacerlo juntos.

Instrucciones:

- Materiales: busquen en casa materiales como cartulina, fieltro, botones, o material de reciclaje. Además de tijeras, goma y demás.
- Planificación del diseño: activando la creatividad, decidan qué adorno pueden crear en conjunto. Puede ser una estrella, un corazón, una figura navideña, etc.
- Manos a la obra: dividir las tareas y colaborar como equipo para hacer este magnífico adorno.
- Al finalizarlo, tomarle foto, ponerle nombre de los creadores y fecha, pues simboliza un momento especial.

Reflexión grupal

¿Qué simboliza este adorno para nuestra familia?



Día 8:

Cuento navideño



Las historias tienen el poder de unirnos, de crear mundos mágicos y de guardar momentos especiales en nuestra memoria.

Instrucciones:

- Pensando en los personajes de navidad, elegir un protagonista. Puede ser Rudolf, el muñeco de nieve, la galleta de jengibre, etc. Luego, en conjunto construir la trama del cuento. Responder juntos
 - ¿Qué quiere lograr el personaje?
 - ¿Qué obstáculos enfrenta?
 - ¿Quiénes están allí para apoyarlo?
 - ¿Cómo resuelve el problema?
- Hacer en conjunto un dibujo con el cual se puede narrar la historia. Alguien puede redactar el cuento para poder compartirlo luego con otros seres queridos.

Reflexión grupal

¿Qué valores o enseñanzas nos deja nuestro cuento?



Día 9:

Cocinando con amor



La cocina es el corazón del hogar, un espacio donde creamos más que alimentos: creamos momentos de amor, risas y trabajo en equipo.

Instrucciones:

- Elegir una receta especial que les guste a todos. puede ser algo sencillo como galletas navideñas, un poste o la tradición de la abuelita.
- Dividir las tareas para que cada miembro esté a cargo de alguna parte de la receta. Así, cocinar todos juntos y disfrutar el proceso.
- Al finalizar la receta, decorar y servir.
- No olvidar disfrutar del resultado final y comparar entre todos.

Reflexión grupal

¿Cómo podemos hacer de la cocina un momento de unión más seguido?



Día 10:

Retratando sonrisas



No podemos ver nuestra propia sonrisa, pero hacernos conscientes de cómo nos ven los demás, hace sonreír también al corazón.

Instrucciones:

- Imprimir una de las hojas de la siguiente página para cada uno de los miembros de la familia. Reunirse con crayones, lápices y mucha creatividad.
- Hacer un dibujo de la familia completa. No se vale hacer hombres de palito, la idea es transmitir cariño y dedicación a través del dibujo.
- Al finalizar el dibujo, escribir debajo de cada miembro (exceptuándome a mí mismo) lo que veo que más le gusta, más disfruta o más le hace sentirse feliz. Por ejemplo: debajo de mamá escribir; veo que le gusta jugar y leer.
- Al finalizar el paso anterior, en orden, ir compartiendo mis respuestas hasta que todos hayan hablado.

Reflexión grupal

¿Cómo se siente mi corazón que otros reconozcan lo que me gusta y me hace feliz?

Dibujo familiar

*Lo que hace feliz
a cada miembro*





Día 11:

Board navideño



Cada familia tiene su historia, sus sueños y sus recuerdos

Instrucciones:

- Conseguir una cartulina grande o un pizarrón. Reunir materiales como papel, marcadores, fotos familiares, pegatinas y cualquier elemento decorativo.
- Compartiendo y colaborando en familia, plasmar en este board todo lo que vaya dictando la creatividad y el corazón. Pueden incluir:
 - Un colaje con fotos navideñas pasadas
 - mensajes de gratitud y buenos deseos
 - Chistes y bromas familiares
 - Dibujos o símbolos de recuerdos especiales.
- Serán clave la comunicación y el trabajo en equipo para completar este board artístico.

Reflexión grupal

¿Qué representa este mural para nosotros como familia?



Día 12:

Tarjeta para ser querido



Cuando dedicamos tiempo y amor a crear algo especial para alguien, también alimentamos nuestro corazón

Instrucciones:

- Imprimir la hoja que se presenta a continuación. Utilizando distintos materiales decorarla y pintarla, dialogando y decidiendo en familia los colores para cada ornamento.
- En familia, decidir para qué ser querido será la tarjeta. Puede ser un amigo, un vecino, un maestro o cualquier persona importante para la familia.
- Trabajando en equipo, dialogar cuál será la dedicatoria. Pueden escribir una oración cada uno o una persona escribe y los demás colaboran para ir agregando oraciones y frases especiales.
- Planifica cómo y cuándo se entregara la tarjeta. Hacerlo juntos como familia para compartir el momento.

Reflexión grupal

¿Cómo creen que se sentirá la persona al recibir esta tarjeta?"



¿Quieres descubrir el
resto de las
actividades?

Suscríbete a nuestra newsletter y recibe el resto de las actividades que hemos preparado para tí y tu familia y así poder seguir completando el calendario Ayni Navideño.



www.habieserra.com

No te pierdas la oportunidad de seguir viviendo una Navidad llena de unión, creatividad y momentos inolvidables.

Con cariño,

byHabieSerra

