



Recopilación de Actividades.

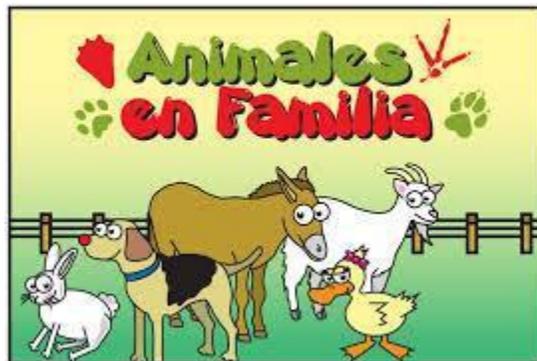
Psicóloga: Daniela Caroca Ventura

Objetivo: Mantener de forma positiva la salud mental y física de nuestras estudiantes, apoderados y familia.

I. Juegos para desarrollar la automotivación

1. Familia de animales. Se reparten entre los integrantes de la familia papeles con nombres de animales repetidos. Deben recorrer el espacio buscando a los de su mismo grupo, pero lo hacen imitando con la voz y gestos al animal que les tocó hasta que todos estén juntos.

La motivación es un motor que nos empuja a lograr nuestros objetivos, nos hace sentirnos más satisfechos y nos ayuda a mejorar la calidad de vida en general.





2. Formas. Se crearán equipos con los integrantes de la familia, tenido en cuarto que sean equitativos. Se formarán figuras (letra, números, animales, palabras, etc.). Puede ser de pie, sentados, apilados, incluso en el piso y si se tiene una vista aérea se pueden tomar fotografías.

Jugar en familia es la mejor manera de reforzar las relaciones entre los miembros del hogar, a través del juego expresamos emociones, sentimientos, afecto y fortalecemos los lazos de unión entre las personas que participan





3. Visita al Zoo. Junto con la familia jugaremos visita al Zoo, en el cual la idea es tratar de descubrir un animal por medio de pistas. Pero ahí que tener en cuenta que cada partida contara con diez puntos y estos irán disminuyendo con cada pista que el integrante da para descubrir que animal es.

Los padres somos el principal referente de nuestros hijos durante su infancia y su primer modelo a seguir. Ellos nos imitan en todo, de ahí que siempre insistamos en la importancia de dar ejemplo con nuestros actos.

A través del juego también aprenden de nosotros, y es una oportunidad fantástica para enseñarles a jugar limpio, a respetar al resto de participantes, a seguir las normas de juego, a ganar con honradez y también a saber perder.





4. Abracadabra. Un juego para jugar en familia, se colocan varios pequeños objetos en una mesa y los integrantes de la familia observan durante dos minutos, se voltean y pronuncia la frase "**Abracadabra, desaparece**" Un niño (mago designado de antes) ya ha retirado uno de los objetos, gana el que encuentre primero del objeto que falta.



Cualquier actividad que compartamos y disfrutemos con nuestros hijos servirá para fortalecer nuestro vínculo con ellos y para mejorar nuestras relaciones.

Además, a través del juego manifestamos emociones y sentimientos, y se genera una comunicación placentera entre todos los participantes, de manera que nos ayuda a conocernos mejor y a entender los sentimientos de los demás.



5. EL detalle cambiado. Dos jugadores miran con atención el atuendo de los demás jugadores, después salen del lugar. Los jugadores observados cambian o no algún detalle de su atuendo. Quienes salieron tratan de adivinar los cambios, gana el que acierte a más.



La motivación es un impulso que nos permite mantener una cierta continuidad en las acciones que realizamos y nos acerca a la consecución de nuestros objetivos. La motivación es un elemento importante que va a influir en nuestras conductas, percepciones, expectativas, etc.



6. Caliente o frío. Divididos en pequeños grupos, los integrantes de la familia eligen a un representante para ser el buscador del tesoro", abandona la zona de juego mientras que el resto del equipo elige un objeto que será el buscado y tocado. Cuando regresa el buscador, deberán indicarle mediante aplausos en dónde se encuentra el objeto, mientras más altos los aplausos es que el objeto está cerca y si son bajos es que está lejos. El proceso se repite con los otros equipos una vez hallado el objeto.

asemos el aprendizaje en una buena comunicación en familia: todas las opiniones son importantes, y la suya también. Esto no significa que en casa no exista una jerarquía como tutores y responsables de su desarrollo, pero valoraremos siempre la opinión de nuestras hijas e hijos como merecen.

