



Actividades Formativas

NOMBRE	
CURSO	
FECHA	
PROFESIONAL	Psicóloga Ximena Soto Gáez
PROFESOR JEFE	

Querido/a familia: a continuación se adjunta una serie de actividades para compartir en familia. Para realizarlas debes utilizar **DOS** dados, los cuales puedes fabricarlos en casa.

En el punto N° 1 podrás encontrar la explicación de cómo hacer tus dados, puedes realizarlos en cartulina u hoja blanca, del tamaño que tú quieras y puedes decorarlos como desees. Éstos dados los debes hacer con ayuda de alguien en casa.

Luego encontrarán la hoja de actividades "**PASAMOS TIEMPO EN FAMILIA**", en donde podrás encontrar **11** actividades distintas. Para poder jugar debes tirar ambos dados que ya fabricaste y el número que salga es el que corresponde a la actividad que realizarán en familia.

Todas las actividades tienen su breve descripción, menos la "Meditación de la Abeja", ésta la puedes encontrar en el punto N° 2, ahí puedes encontrar el link del video en youtube, pero además está la explicación de cómo debes hacerlo.

A compartir en Familia!

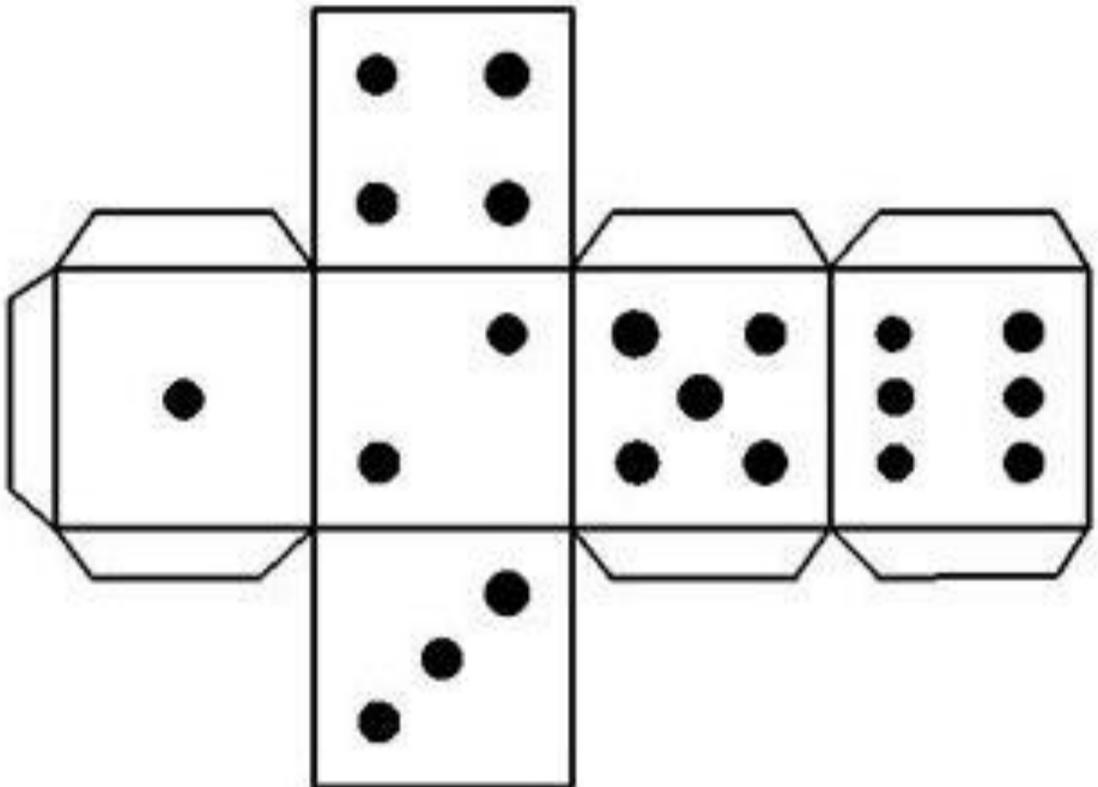
1. ¿CÓMO HACER UN DADO?

Materiales:

- Cartulina, hoja blanca.
- Tijeras
- Pegamento

Pasos a seguir

1.- Para construir el dado copia la figura de la imagen en una **cartulina u hoja blanca**. Recuerda que todos los lados del **dado** tienen que medir igual, si quieres hacer un dado más grande lo puedes hacer, lo importante es que sus lados deben tener el mismo tamaño.



2.- Recorta la figura del dado.

3.- Dobla la cartulina por la línea.

4.- Pon pegamento en todas las pestañas y listo! Arma tu dado.
Puedes pintarlo como tú quieras.

2. ¿CÓMO HACER LA MEDITACIÓN DE LA ABEJA?

Puedes visualizar el video en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>

- Este es un ejercicio de relajación que puedes hacer cada vez que quieras calmar tus pensamientos o tan solo cuando quieras ser como una Abeja.
- Esta respiración se llama ABEJA porque durante la exhalación o salida del aire pronunciamos la letra “M”, así: mmmmmmmmmmm... como el zumbido de una abeja.

¿Cómo debes hacerlo?

- Eleva tus codos a la altura de tus hombros y con tus dedos índices te tapas los oídos hasta no oír nada del exterior. Cierra tus ojos e inhala o toma aire por la nariz muy profundo y mientras sacas el aire pronuncias mmmmmmmmmmm... hasta el final de la exhalación.
- Luego quédate con los ojos cerrados sintiendo las sensaciones en tu interior. Repite este ejercicio cuantas veces quieras, empezando con 3 o 4 respiraciones.



PASAMOS TIEMPO JUNTOS EN FAMILIA

NOMBRE

2

*Meditación de
la Abeja*

3

Leer un cuento

*Escojan un cuento y
compartan en familia.*

4

Dibujar retratos

*Uno posa y los demás dibujan
¿Cuál ha quedado más
gracioso? ¿Cuál se parece
más?*

5

*Ayudar en la
casa*

*Debes ayudar en alguna
tarea del hogar*

6

*Jugar al "Veo
Veo"*

*Alguien dice "veo veo" y otra
persona responde "que ves", la
primera persona responde "es algo
de color...." o "empieza con..."*

7

*Aviones de
papel*

*Construye aviones de papel y quién
llega más lejos!!!*

8

*Inventar un
cuento*

*Con tu familia construirán un cuento, cada
uno dirá una frase y la otra persona lo
continúa. A ver qué tal queda!*

9

*Jugar a "si
fuera"*

*Si fueras un animal ¿quien
serías? ¿por qué?, si fueras un
planeta, una comida, una
prenda de ropa etc.*

10

*Lo que me gusta
de ti*

*Cuenta en voz alta o escribe
lo que más te gusta de las
personas de tu familia*

11

Mapa del Tesoro

*Esconde un objeto y otra
persona debe buscarlo!!!
Decide si es con o sin tiempo*

12

*Hacer karaoke
juntos*

*Elige una canción que te guste
y canta a todo pulmón!*