



Dimensión:



Relaciona T

“La caja de los mensajes positivos”

### **Preguntas detonadoras...**

- ¿Cómo te sientes cuando un integrante de tu familia agradece o valora algo que tú haces?
- ¿Qué puedes hacer para fomentar el bienestar en tu familia?

Para trabajar con:  
*Toda la familia*

### **Nuestro objetivo:**

Fomentar la generación de mensajes positivos que contribuyan al bienestar de mi familia.

Tiempo de planeación:  
*15 min.*

### **Condiciones y materiales deseables:**

Hoja de papel, pluma o lápiz, una caja de cartón. Un espacio acogedor donde se pueda reunir la familia a leer las cartas. Un integrante de la familia que coordine la actividad.

Duración estimada:  
*50 min.*

### **Paso a paso:**

1. Reúne a tu familia y comenta que te gustaría realizar una actividad que ayude a conectar con emociones positivas y a identificar lo que agradecen de los demás.
2. Invita a que todos de manera individual, se tomen un momento para escribir una carta de agradecimiento a alguien de la familia o algo positivo que le quieran decir, si lo desean pueden escribir una carta a todos.
3. Define un tiempo para realizar esta actividad. Se recomienda que la carta sea corta, no mayor a una cuartilla, y que el mensaje sea lo más claro posible.
4. Una vez que todos hayan terminado de escribir su(s) carta(s) pídeles que la depositen en “la caja de los mensajes positivos”, se requiere cerrar la caja.
5. Define con tu familia el día de la semana en que se abrirán y se leerán las cartas. Procura que el momento que destinen todos estén relajados para la actividad, puede ser un viernes en la noche, o un domingo antes o después de cenar.
6. Una vez que llegue el momento que se definió para la lectura de las cartas, reúne a la familia en un espacio cómodo. Cada persona debe tomar su o sus cartas y leerlas al familiar destinatario, al finalizar las entrega.
7. El integrante de la familia receptor de la carta, sólo agradecerá el mensaje, no es necesario decir más en ese momento.
8. Finalmente, invita a reflexionar cómo se sintieron después de recibir un agradecimiento o mensaje positivo, y comenta la importancia de enviar estos mensajes en familia que brinden un espacio de bienestar en su hogar.
9. Realiza esta actividad las veces que consideres necesarias, y practica contactar con emociones positivas en tu familia.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Asertividad



Comportamiento prosocial

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**



Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:  
*Toda la familia*

Tiempo de planeación:  
*15 min.*

Duración estimada:  
*50 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Asertividad



Comportamiento prosocial

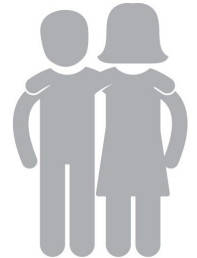
*“La caja de los mensajes positivos”*

### **Para terminar...**

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

En muchas ocasiones estamos muy atentos a lo que no nos gusta de nuestra familia, o lo que quisiéramos mejorar, y se nos olvida que hay muchos detalles que nos gustan o muchas cosas que tenemos que agradecer a nuestros seres queridos.

Agradecer no sólo genera emociones positivas en quien recibe el mensaje, también a la persona que agradece le ayuda y lo conecta con estados de bienestar. Practica este sencillo ejercicio para enviar mensajes positivos, y mostrar gratitud por las cosas buenas que tienes en tu familia.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.