



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
5 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia

Habilidades específicas en entrenamiento



Auto percepción



Autoeficacia

“Iluminemos la estrella familiar”

Para reflexionar...

- ¿Qué fortalezas consideras que tiene tu familia?
- ¿Qué te orgullece de pertenecer a tu familia?

Nuestro objetivo:

Identificar y reconocer las fortalezas de mi familia..

Condiciones y materiales deseables:

Cartulina, papel bond, hojas de papel, plumones, plumas o lápices. Es recomendable haber trabajado previamente el ejercicio “Ilumina mi estrella” .

El padre de familia o tutor dirige y participa en la dinámica.

Paso a paso:

1. Imprime las hojas necesarias para que cada integrante de la familia cuente con la estrella del Anexo “Mi estrella familiar” o en una hoja solicita que cada quien dibuje una estrella de 5 picos, y escriba hasta arriba: Mi estrella familiar.
2. A continuación pídeles a tus familiares que escriban de manera individual cinco fortalezas que consideren que tiene la familia o cosas por las cuales se sientan orgullosos de pertenecer a ésta. Cada fortaleza se escribe en uno de los picos de la estrella. Ejemplo: Alegres, pacíficos, deportistas, divertidos, amigables. etc.
3. Una vez que hayan terminado de escribir de manera individual, solicita que compartan lo que cada quien puso. Motiva a que reflexionen sobre las características comunes que escribieron.
4. Ahora en la cartulina dibuja una estrella grande de cinco picos e invita a la familia a decorarla.
5. En la estrella grande escribe las 5 fortalezas que identificaron que tienen como familia, pueden ser las 5 que hayan escrito en común, o las que lleguen como conclusión después de platicarlo en familia.
6. Decora la estrella que trabajaron juntos, y déjela en algún lugar a la vista de todos.

Para terminar...

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

Realizar actividades que nos permitan identificar de manera divertida lo que nos gusta de nuestra familia, así como sus características positivas, ayudará a contar con un ambiente que promueve el bienestar, la comunicación, y la cercanía entre todos sus integrantes.

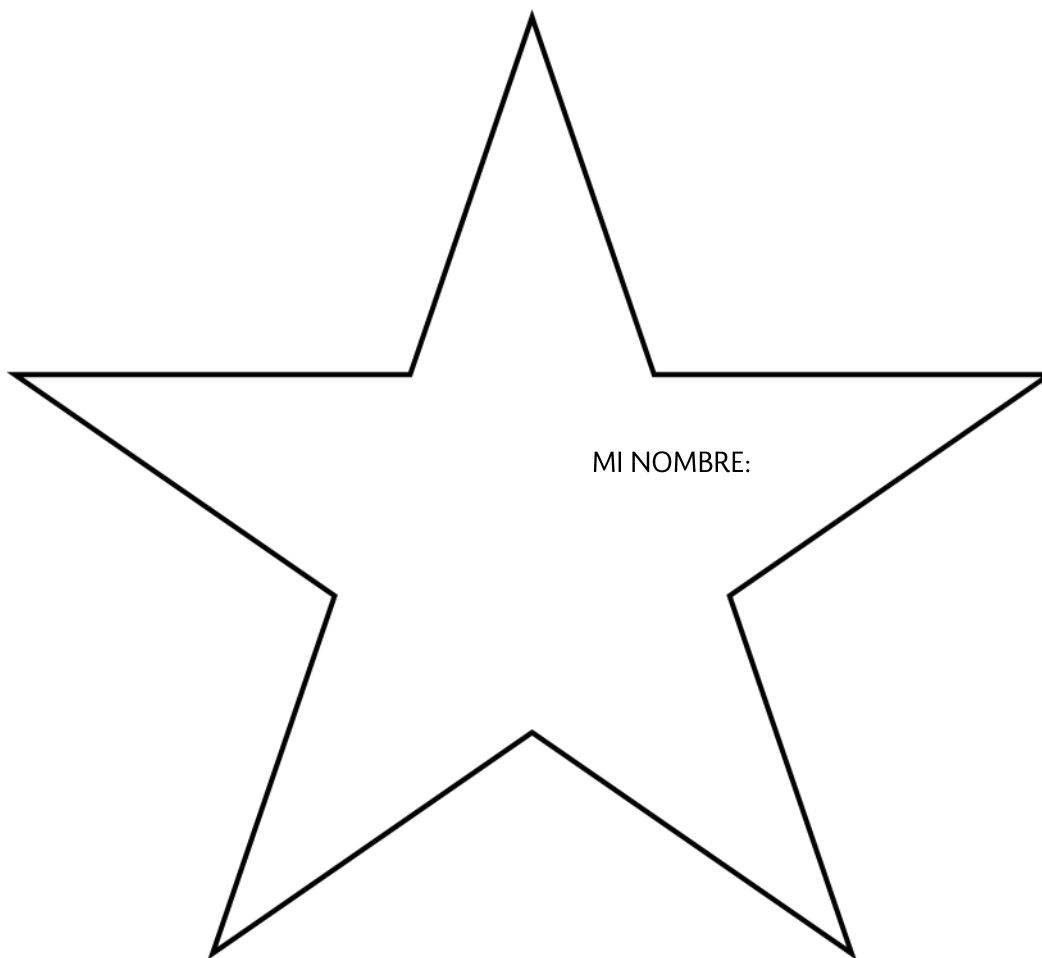


Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gov.mx/construyet



ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA**

ANEXO "Iluminemos la estrella familiar"



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

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