



Actividad de Autocuidado Familiar

"Tanto te Quiero"

Descripción

Esta actividad nos ayuda a estrechar lazos con nuestros seres queridos. Reflexionaremos e identificaremos aquellas características que admiramos de los otros miembros de tu familia. También nos ayudará a identificar aquellas cualidades tuyas que los otros reconocen y que tú no veías.

Materiales:

Hoja de cuaderno (por cada participante), lápices (por cada participante).

Indicaciones:

1. Todos sentados inician la actividad preguntándose **¿Cómo están? ¿Cómo se sienten?**, se da espacio para que cada uno de manera voluntaria comente brevemente.
 2. Luego se reparte una hoja y lápiz a cada participante.
 3. En la **parte superior de la hoja cada integrante escribirá su nombre.**
 4. **Luego todos pasarán la hoja a su compañero de la derecha**, todos deben quedar con la hoja de otro.
 5. **En la hoja de tu compañero escribirás lo que admiras de esa persona.** Para ello toma tu tiempo para pensar en esa persona, recordar momentos en los que has sentido cosas gratificantes, momentos en donde sentiste admiración por algo positivo de esa persona.
 6. **Luego de escribirlo se espera a que todos lo hayan realizado y se le pasa la hoja al siguiente compañero, siempre pasando la hoja de tu mano al de la derecha (La hoja debe ir rotando hacia la derecha hasta que llegue tu hoja a tus manos).**
- ✚ Si son 2 participantes, escriban al menos 3 características que admiran del otro.
 - ✚ Cuando todos tengan su hoja de regreso se darán el tiempo para leerla.
 - ✚ Puede ayudar al alumno a escribir su respuesta.



Apoyo área Psicológica
Monte Águila College

Reflexionen: ¿Algunas cualidades te sorprendieron? ¿Cuáles?, ¿Te sientes identificado con una o varias de ellas? ¿Hay alguna cualidad que los caracterice como miembros de la familia?

Se dará tiempo para que cada uno comparta su reflexión. Se escuchará de manera respetuosa.

Al finalizar se agradecerá a todos por haber participado y dedicado un tiempo para pensar en los otros, para recordar momentos agradables y reconocerse como modelos positivos.

✚ **Es importante mantener espacios de recreación y distensión donde todos los integrantes del hogar puedan participar.**

✚ **Se solicita enviar fotos de la actividad realizada al correo:**
andreas.cid.mac@gmail.com

Se recuerda a los apoderados que necesiten apoyo o contención emocional que pueden recurrir a la psicóloga del colegio por medio de profesor jefe quien realizará la respectiva derivación y también pueden comunicarse al correo anteriormente mencionado.

Esperando que cada uno se encuentre bien de salud, les mando un afectuoso saludo a todos los apoderados y alumnos que integran nuestra comunidad escolar.

Andrea Cid Machuca, Psicóloga.
Colegio Monte Águila College.