



HISTORIAS QUE ACERCAN

OBJETIVO: Fortalecer el vínculo entre los integrantes de la familia a través de historias significativas.

ETAPA 1: INTRODUCCIÓN

PASO 1: Nuestro bienestar y motivación dependen en gran medida de establecer y mantener relaciones positivas con todos los integrantes de la familia. En momentos de crisis, te invitamos a invertir el tiempo en casa, aprovechándolo para conocer aún más a tus familiares, y con ello, estrechar los vínculos.

ETAPA 2: ACTIVIDAD “CONOCE MI HISTORIA”

PASO 1: Cada integrante de la familia escoge un objeto que tenga un gran valor emocional; puede ser una fotografía, un juguete, una carta, etc.

PASO 2: Una vez escogido, cada integrante muestra el objeto a sus familiares, y comparte su “historia”, declarando la razón por la cual ese objeto tiene un gran valor emocional.

PASO 3: Luego de cada relato, se pueden realizar preguntas para profundizar y conocer más detalles de las historias compartidas.

ETAPA 3: REFLEXIÓN

PASO 1: Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿quién descubrió algo nuevo sobre algún integrante de la familia?; ¿quiénes han tenido alguna experiencia similar a la relatada por su familiar?; ¿qué beneficios tiene conocer más a los integrantes de la familia?.

ETAPA 4: CONSEJOS PARA LA VIDA

1. CONÓZCANSE: Generen instancias especiales para compartir sus gustos, intereses, fortalezas, debilidades, sueños y/o diferentes aspectos esenciales de la vida de cada uno.

2. DISFRÚTENSE: Diviértanse a través de actividades recreativas tales como: juegos de mesa, pic-nic al aire libre, tocando instrumentos, subiendo un cerro, etc.

3. VALÓRENSE: Identifiquen el aporte de cada integrante, y reconózcanse abiertamente frente a los demás.

4. PERDÓNENSE: Intenten superar los conflictos escuchándose, empatizando con el otro, reconociendo los errores, y pidiéndose perdón. Mientras antes lo hagas, mejor.