

Creada por Estudiantes y Docentes de psicología
UdeC.

RECONÉCTATE

UNA GUÍA PARA VIVIR EN FAMILIA



Es tiempo para reconectarnos en familia.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

Tabla de contenido

1. Autores.....1

2. Introducción.....2

3. Actividades

 3.1. Amar y compartir.....3

 3.2. Juguemos a conocernos.....5

 3.3. Mariposas de esperanza.....8

 3.4. Mi familia en una historia.....14

 3.5. ¿Que rol nos tocó hoy?.....21

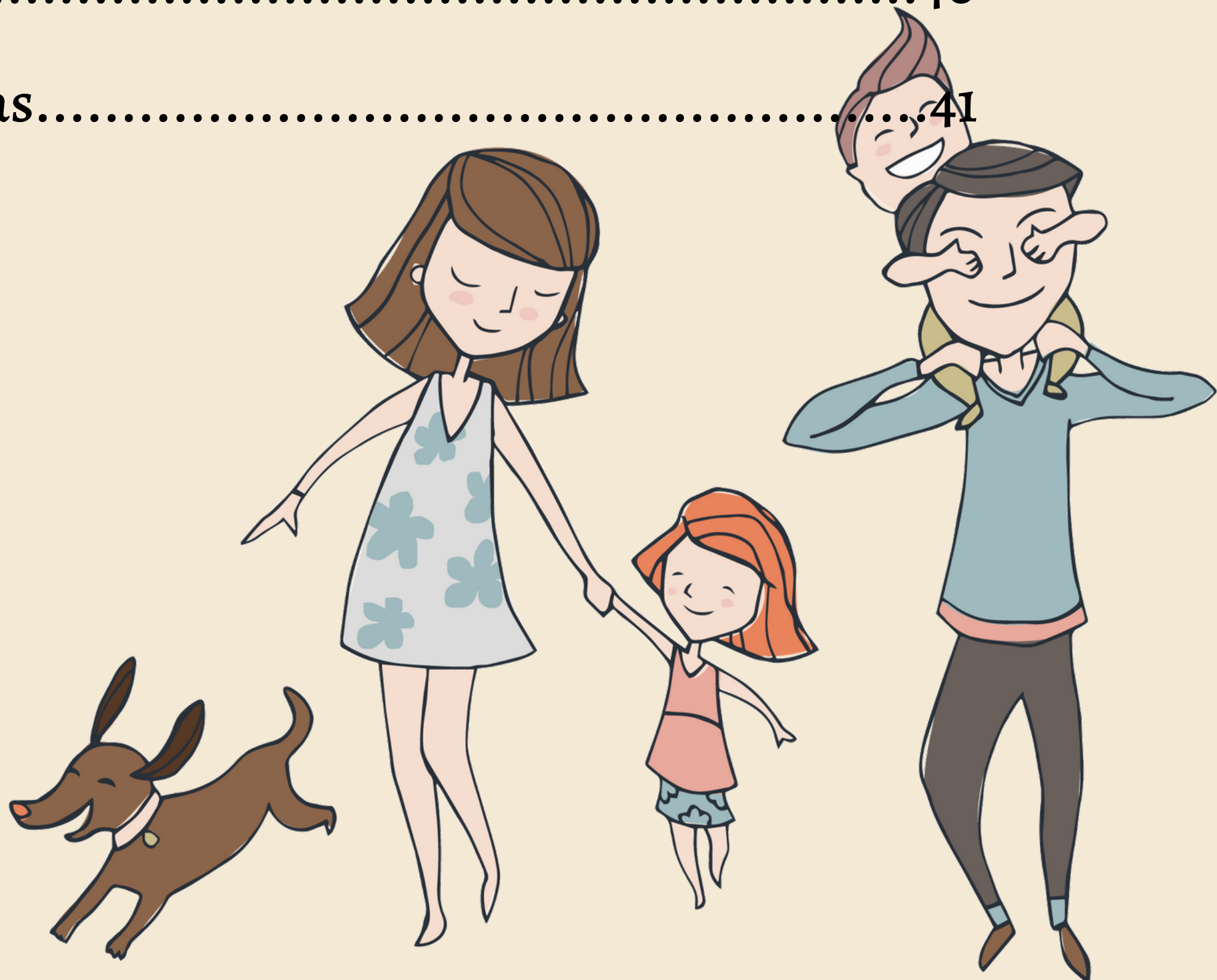
 3.6. Reconstruyendo mi historia.....27

 3.7. Reta-dos.....33

 3.8. Un recuerdo familiar.....38

4. Glosario.....40

5. Referencias.....41



Autores

Barbosa Avila Yeimi Esperenza.

Estudiante.

Barragan Infante Mauren Natalia.

Estudiante.

Castro Morales Julieth Carolina.

Docente.

Cuevas Mayorga Alanis.

Estudiante.

Diaz Gyna Nataly.

Estudiante.

Hernandez Barrera Norbey Felipe.

Estudiante.

Londoño Marzola ^{BEBÉ DANI ABAD} Lndys.

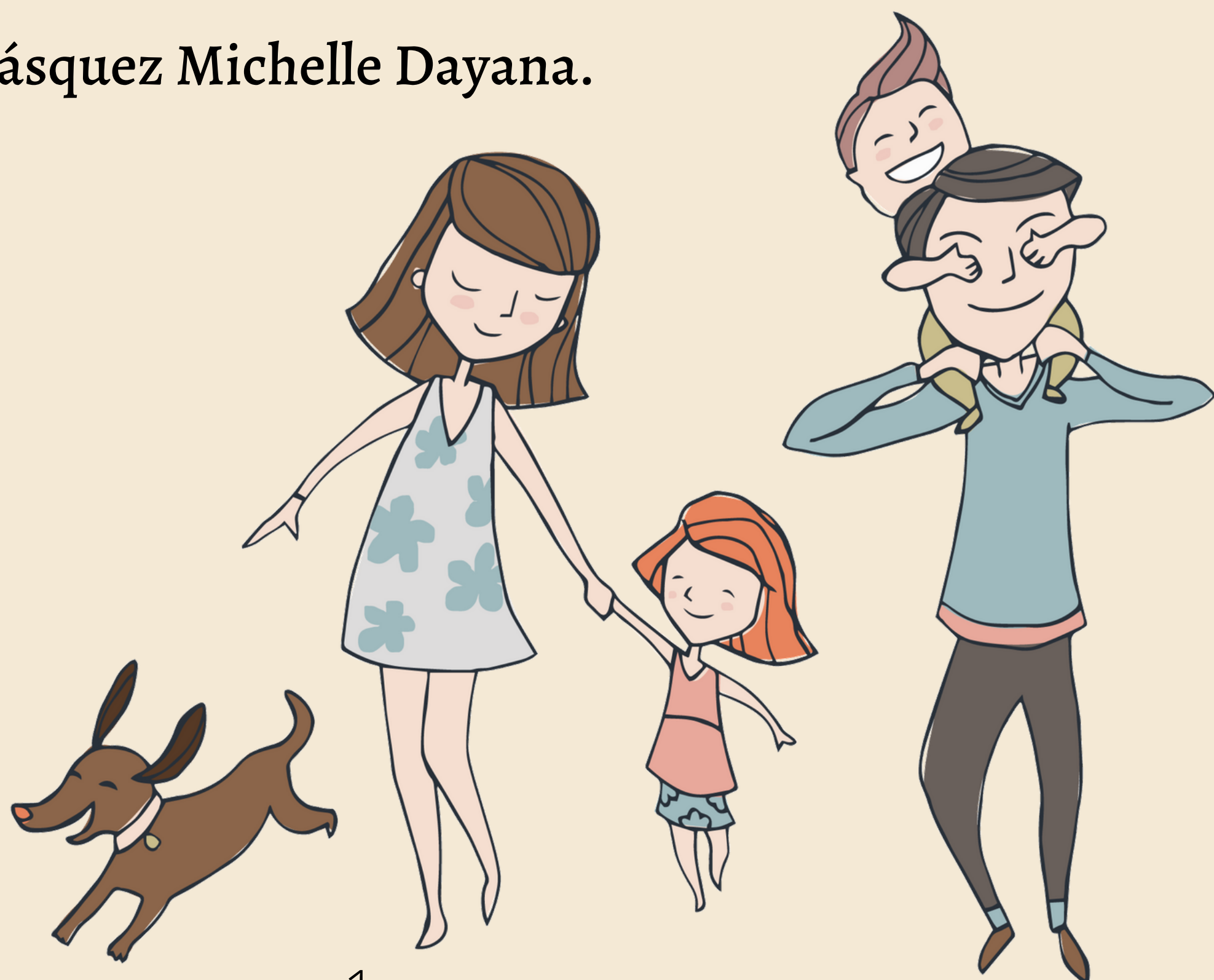
Estudiante.

Pachon Alape Fabian.

Estudiante.

Tibabisco Velásquez Michelle Dayana.

Estudiante.



Esta guía nace como propuesta de los estudiantes y docentes del núcleo temático práctica y caso II del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca, en vista de la medida de cuarentena tomada a nivel nacional y evidenciando que muchas familias están compartiendo de manera más frecuente, generando nuevas dinámicas y relaciones entre sí.

De modo que esta alternativa tiene como objetivo, fortalecer los vínculos familiares mediante el uso de herramientas didácticas como el juego y la diversión que son fundamentales para favorecer el dialogo, las relaciones interpersonales, generando un clima de confianza y de libre expresión.

Échale un vistazo y empieza a poner en práctica estos ejercicios con tu familia o seres queridos. Recuerda que te seguirá siendo útil aun después de la cuarentena porque siempre habrá momento para seguir conociendo a tu familia.



Amar y compartir

Objetivo: Crear un ambiente agradable y dinámico donde cada participante pueda evidenciar a través del escrito de otra persona sus fortalezas y habilidades que tiene y que pueden ver los demás de él o ella. Con el fin de enriquecer la motivación y autoestima de cada uno.

Recursos: Cartulina, tijeras, marcadores, cinta, colores.

Participantes: De dos personas en adelante.

Tiempo: Una hora aproximadamente.

Descripción: En medio pliego de cartulina realizar unos buzones de colores donde van a ir unos escritos con dos fortalezas y dos habilidades de una persona, los buzones deben tener el nombre de los miembros de familia cada participante debe escoger a un familiar y escribir lo anterior mencionado, luego en cualquier momento del día se pueden agregar los papelitos al buzón y se dejan ahí hasta que se pueda comenzar la actividad familiar.



Desarrollo: Se reúne a todos los miembros de la casa, se da información acerca de la actividad y del objetivo.

- **Cuarta fase:** la persona que se encuentra leyendo puede adivinar quién pudo haber escrito sus fortalezas y habilidades, si no logra adivinar paga una penitencia descrita por su familia sobre el aseo del hogar.
- **Quinta fase:** Se realiza una reflexión con todos los miembros de la familia donde cada uno da su opinión acerca de la actividad y que aprendizaje les quedó.
- **Sexta fase:** Por último se hace una coreografía dependiendo si hay niños pequeños, de una canción infantil con todas las personas presentes, con el fin de que todos sean partícipes desde el más pequeño al más grande.

Posibles canciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=mrXTQZW9bo8>

https://www.youtube.com/watch?v=bY37dXG_nKU

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Xnb5K1E9lpY>

<https://www.youtube.com/watch?v=iFceQRSO87g>



Juguemos a conocernos

Objetivo: Fortalecer los vínculos en el hogar, ya que, las dinámicas habituales conllevan a una disminución del tiempo de permanencia en casa para compartir con los familiares, siendo la alarma sanitaria una posibilidad de intercambio de saberes conocer al otro y reconocerse en este.

Recursos: Lápiz y papel.

Participantes: Cualquier integrante de la familia o visitante.

Tiempo: Una hora aproximadamente.

Descripción: Este es un juego de trivia.

- **Fase I:** Cada uno de los integrantes de la familia contestara un cuestionario breve que, indaga por su historia de vida, gustos, preferencias, entre otras categorías de información personal. A continuación, se presenta la guía de una serie de preguntas que se han establecido para llevar a cabo la dinámica.



	Nombre X	Nombre Y	Nombre Z
Cuál es la ciudad de nacimiento y el sitio específico			
Cuál es su fecha de cumpleaños			
Qué tarea del hogar no le gusta hacer			
Cuál es su película favorita			
Cuál es su color favorito			
Cuál es su actriz favorita			
Cuál es su actor favorito			
Cuál es su cantante o grupo favorito			
Cuál es su comida favorita			
Cuál es su princesa Disney favorita			
Cuál era la clase que menos le gustaba en el colegio			
Cuál era la clase que más le gustaba en el colegio			
En qué sitio del mundo le gustaría vivir			
Cuál es su animal favorito			
Cuál es su juego favorito			
Cuál es su deporte favorito			

- **Fase II:** Todos los integrantes de la familia tendrán acceso a al mismo cuestionario en blanco y deberán responder pensando que fue lo que respondió cada uno de sus familiares a las preguntas, este procedimiento se debe repetir para cada uno de los participantes.
- **Fase III:** Uno a uno, los participantes harán públicas sus respuestas individuales, empezando por el primero que este en la lista (NombreX) mientras el resto de los familiares contrasta si lo que pensó corresponde con lo que su familiar respondió, si el registro corresponde con la respuesta el concursante obtendrá un punto, de no coincidir, se registrará cero puntos.

- **Fase IV:** Se hace un conteo de los puntos y el que haya obtenido menos puntos en este primer conteo deberá someterse a alguna de las siguientes penitencias a las cuales les podrán dar uso en cualquier conteo o final del juego y que escoge la que mas gana puntos.
- **Fase V:** En esta última fase se realiza un recuento general de puntos.

Sistema de recompensas: La persona con mayor puntuación será exenta de realizar alguna tarea del hogar (o algún premio que elijan en conjunto antes de empezar la partida) y también será la seleccionada de escoger la penitencia para los dos puntajes más bajos.

Alternativas de penitencia.

- Realizar este reto con los ojos vendados.
- Debe identificar a por lo menos tres de las personas que se le acercan, le hablan y le dicen algo.
- Estas personas cambiarán su voz para confundirlo.
- Cantar una ronda infantil y hacer respectiva coreografía. Imitar a algún integrante del juego y los demás deben adivinar quien es.
- Que se disfrace y haga un doblaje de un artista famoso.



Mariposas de esperanza

Objetivo: Fortalecer el autoconocimiento y el conocimiento del otro por medio de la elaboración de mariposas de esperanza, con el fin de reforzar los vínculos familiares.

Recursos: Hojas de papel, pinturas o colores.

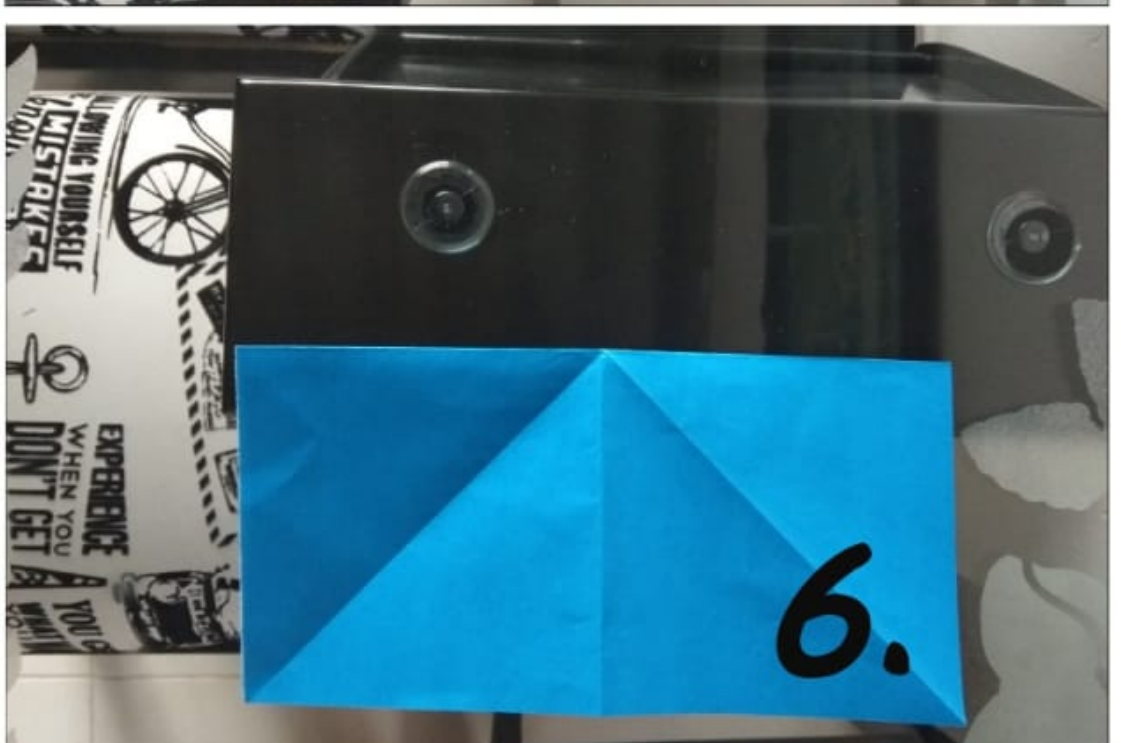
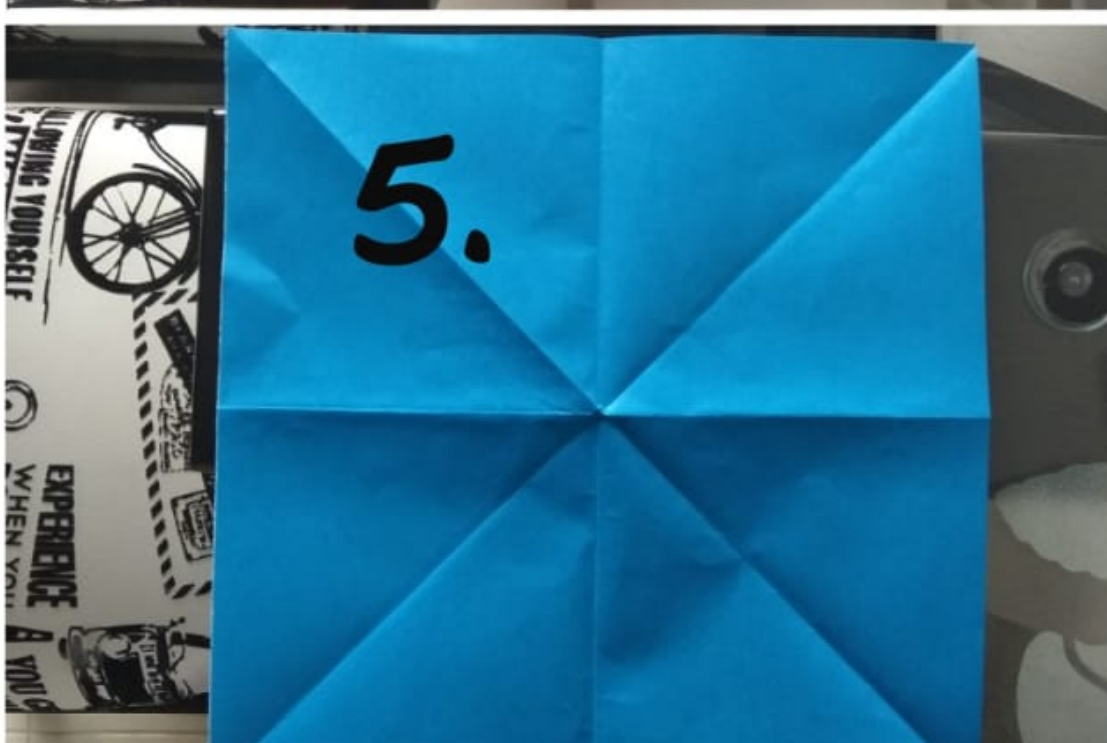
Participantes: Cualquier integrante de la familia.

Timepo: Una hora aproximadamente.

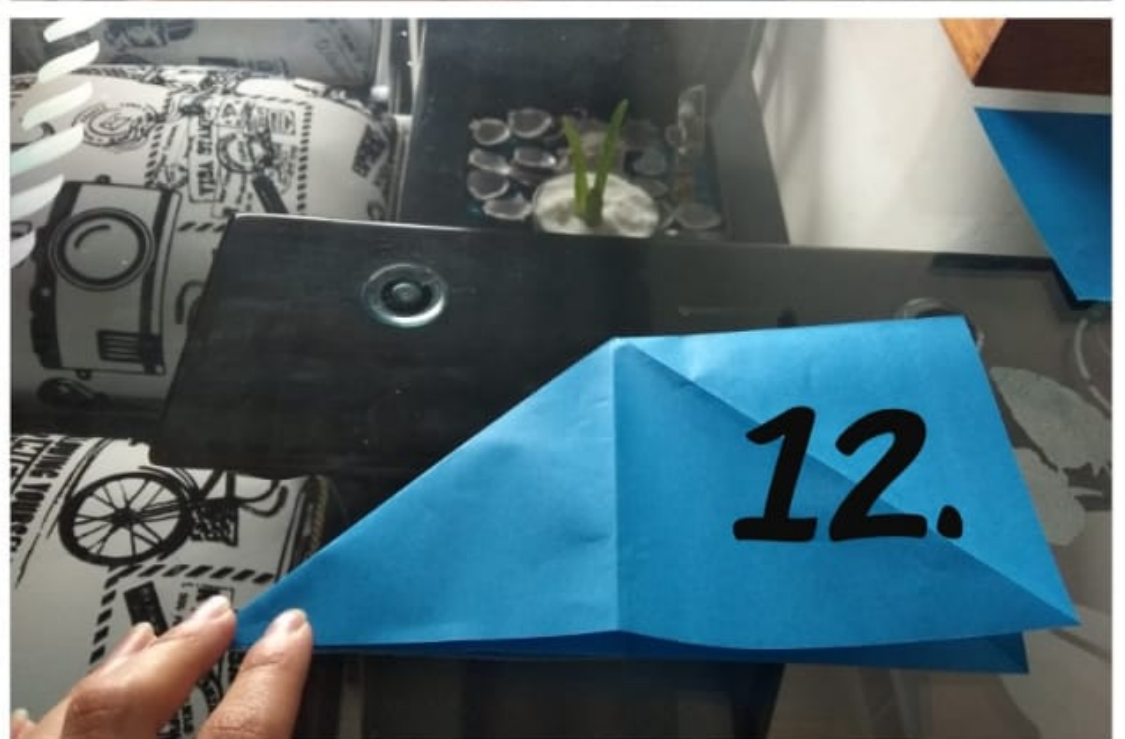
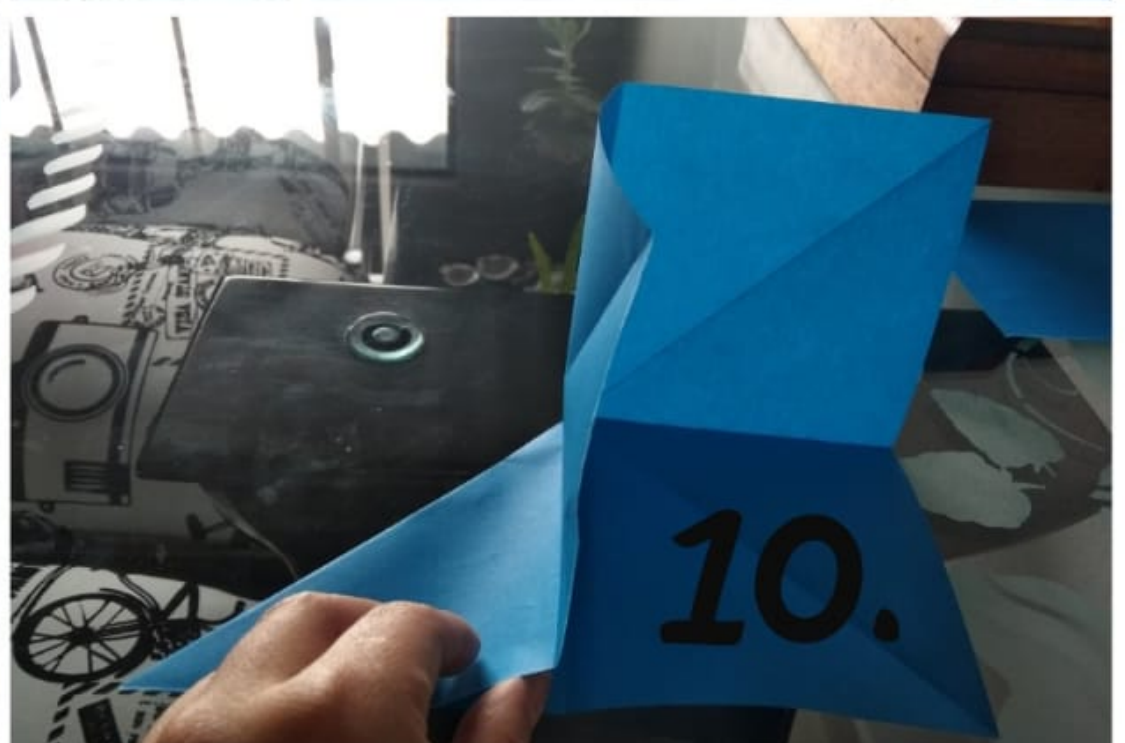
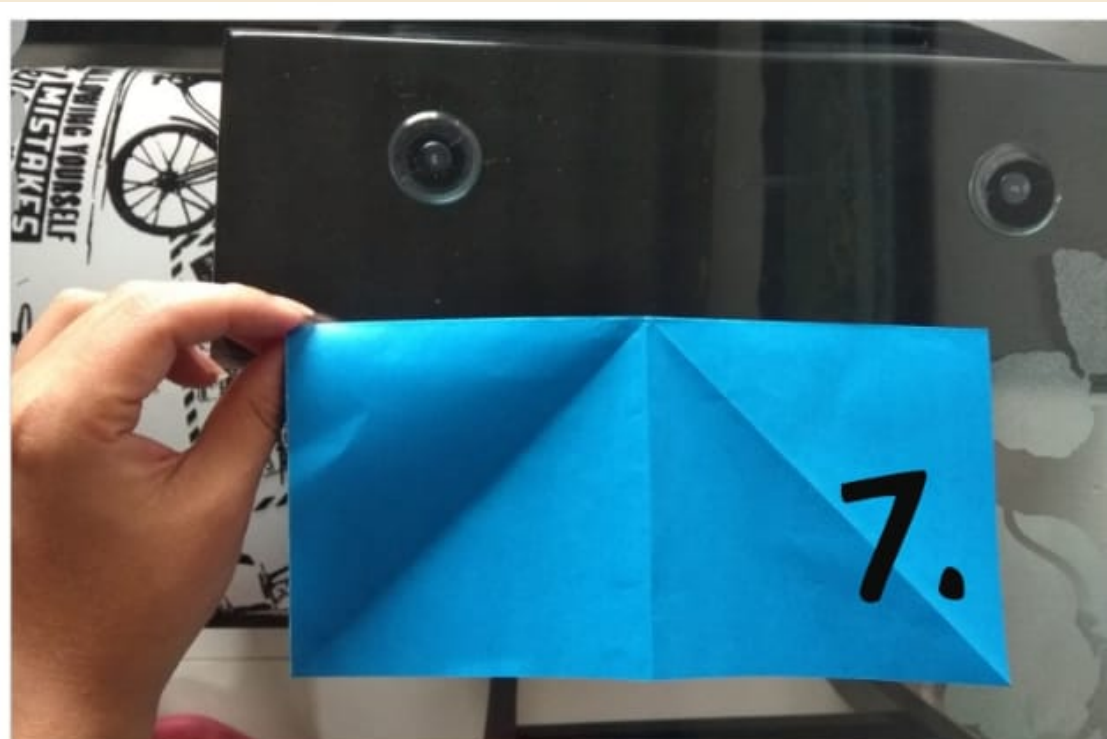
Descripción: Utilizando como técnica el origami y siguiendo las indicaciones adjuntas se elaborarán mariposas de colores, en las que cada miembro de la familia colocará las cualidades y debilidades que observa en algún miembro de su núcleo, que luego de ello las dirán por medio de anécdotas en las que se hayan evidenciado, pueden ser experiencias graciosas, incómodas o que lleven a una reflexión, como por ejemplo: “me parece que mi mamá es muy creativa como la vez que con las botellas de plástico hizo floreros”. Estas mariposas podrán decorarlas según sea su gusto, luego de ello se reunirán con las mariposas elaboradas, compartirán su experiencia, emociones encontradas y la forma en que identifican con las observaciones de los demás, con el fin de establecer acciones de mejora que faciliten la convivencia en el hogar.

Desarrollo: A continuación se encuentra adjunta la guía de elaboración paso a paso y el enlace de un vídeo para su mayor comprensión. <https://youtu.be/ujjJTvvBM7s>

1. Necesitamos una hoja de forma cuadrada.
2. La doblamos por la mitad.
3. La doblamos nuevamente por la mitad.
4. La doblamos de nuevo por la mitad.
5. Abrimos la hoja completamente.
6. La doblamos formando un rectángulo.



7. Tomamos la esquina superior izquierda.
8. Abrimos la hoja de esta forma empujándola al centro.
9. La unimos con el centro del rectángulo.
10. Desde la esquina inferior izquierda se dobla la hoja hasta el centro del rectángulo nuevamente.
11. Se toma la punta restante y se une con la esquina inferior izquierda.
12. Queda de esta forma y se repite con el otro lado.



13. Se forma un triangulo como este.

14. Se toma la punta inferior izquierda del triangulo y se unen con la punta central.

15. Se repite el procedimiento con la punta inferior derecha.

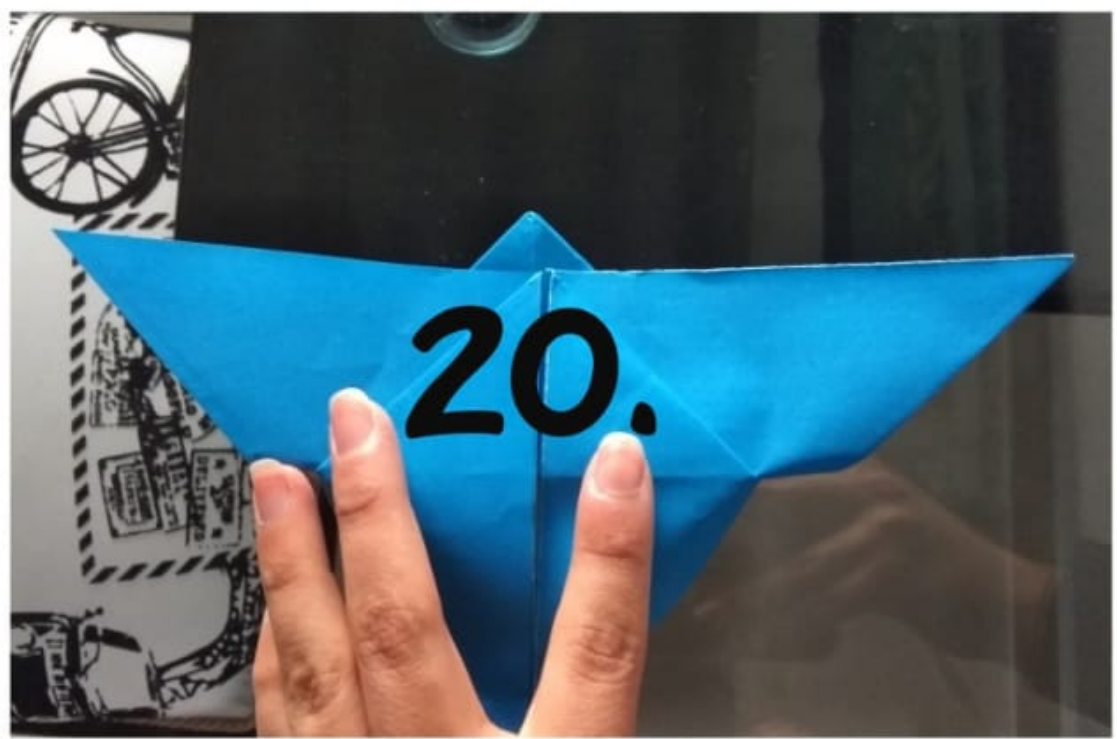
16. Se gira la hoja quedando de esta forma.

17. Se toma la punta central y se lleva hasta la base del triangulo.

18. Sobresaliendo la punta de la base del triangulo de esta forma.



19. Se dobla de esta forma la punta central del triangulo.
20. Se gira la hoja, quedando de esta forma.
21. Se dobla la punta que sobresale en la figura anterior quedando de esta forma.
22. Se doble por la mitad, haciendo presión de esta forma.
23. Se dobla completamente quedado como aparece en la figura.
24. Finalmente se abre y queda de esta forma elaborada la mariposa.



Resultado final



Mi familia en una historia

Objetivo: Al mismo tiempo que crear actividades y espacios para el tiempo en familia, las actividades están pensadas para el reconocimiento familiar, mejorar la comunicación entre los miembros de esta y dar importancia al juego y las practicas creativas con los niños de la casa.

Recursos: Los recursos serán dependientes a cada actividad, si no se cuenta en el hogar con los elementos que allí se mencionan, se podrá reemplazar por cosas que ya están en casa.

Participantes: Se hace una participación en general de todos los miembros de la familia (abuelos, tíos, papás e hijos y demás familiares) en donde cada uno de ellos es protagonista de la historia familiar en algún momento o narración específica, estas actividades también son pensadas en acercar a la familia extensa o familiares que no se encuentran en casa, ya sea a través de llamadas, video llamadas o chats.

Timepo: No hay un tiempo estimado, dado a que las actividades están para ser realizadas en diferentes días, sin tener algún problema en que en un día se realicen más de una actividad.

Descripción: Esta es una serie de actividades que ayudaran a la relación familiar durante el tiempo de cuarentena y a ocupar los tiempos libres través del conocimiento de la historia familiar.

- Crear en compañía de los niños una línea de tiempo de la historia familiar, se hace de forma creativa con materiales que se tengan en casa, como cartulinas, hojas, pinturas, colores, marcadores, etc. Se inicia narrando la historia de los abuelos, tíos, padres y niños, con características como lugar de residencia, trabajo, familiares de la época y acontecimientos positivos de la familia, si estos familiares no se encuentran dentro del hogar se podrán usar herramientas tecnológicas como llamadas. Después de escuchar cada narración se hace la línea en la que se introducirá los acontecimientos positivos importantes para la familia de manera cronológica.



Recuperado de <https://co.pinterest.com/pin/434667801523447669/>



Después de acabar se reflexionará sobre los momentos históricos de la familia, la importancia de estos en la actualidad y las situaciones relacionadas dentro de los mismos miembros de la familia. Esta actividad es pensada en entablar la comunicación con los familiares que no se encuentran cerca, a su vez en mejorar la comunicación con los miembros cercanos en donde ofrezca un tiempo para recordar momentos importantes para la familia y se reflexione sobre la importancia de la comunicación con los seres queridos.



- Crear un muñequito emocional de cada uno de los miembros de la familia, se pueden hacer de manera creativa, ya sea a través de muñecos hechos con tela o botellas plásticas (ver instructivo para cada uno). Una vez realizados los muñecos de cada uno de los miembros de la familia se hacen fichas ya sea de cartulinas de colores, foami o cartón de colores en los cuales se va a interpretar cada emoción (triste, enojado, feliz...) y se pegara con un velcro, clip o ganchito de ropa al muñeco. Estos clips emocionales, tienen el fin de dar a conocer la emoción que tiene cada uno de los familiares cada día, es decir, cada día cada uno de los integrantes de la familia cambiara el clip de acuerdo al estado de ánimo con el que se encuentra.



Así mismo que se puede hacer una corporalidad sobre esta emoción identificando la zona del cuerpo donde se siente y allí pegando el clip. Al finalizar el día en una reunión familiar se compartirá sobre el estado de ánimo que tuvo en el transcurso del día y lo ocurrido, con elementos como: ¿que he aprendido hoy?, descripción de las situaciones, ¿descripción de cómo me hizo sentir? ¿En qué parte del cuerpo sentí?. Estos muñecos emocionales enseñan a reconocer las emociones y muestran la importancia de expresar los que sentimos cuando es necesario de forma asertiva. Al mismo tiempo que ayudara a reconfortar cuando sea necesario, en momentos donde algún miembro de la familia se encuentre con emociones negativas en el día.



Materiales: Medias, algodón, aguja e hilo, tijera.



Paso a paso:

1. Cortar tu calcetín, reservar una parte del calcetín ya que se utilizará para hacer el gorrito del muñeco de trapo.
2. Recortar y coser las piernas del muñeco.
3. Rellenar con algodón o relleno de peluche y hacer lo que será la cabeza de nuestro muñeco.
4. Forma el rostro, rellena y con hilos de colores cose la cara del muñeco.



5. Une ambas partes del cuerpo y cose.

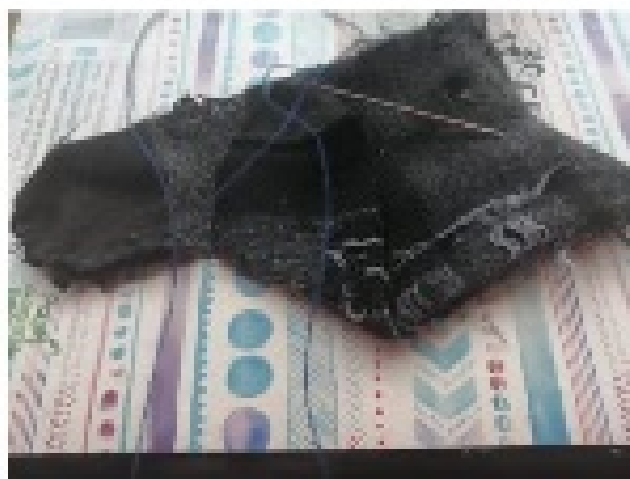
6. Coser los bracitos.

7. Poner su gorrito con lo que sobro del calcetín reciclado y con hilos de colores cose la cara del muñeco o pinta con marcadores.

8. Con foami o cartón de colores crear fichas que describan las emociones.



5.



6.



7.



8.



¿Que rol nos tocó hoy?

Objetivo: Aportar herramientas que permitan una adaptación a la medida tomada en el país a causa de la emergencia y mejorar la convivencia familiar durante la misma, fortaleciendo los vínculos con cada una de las personas con las que se convive.

Recursos: Moneda, pañuelo y venda.

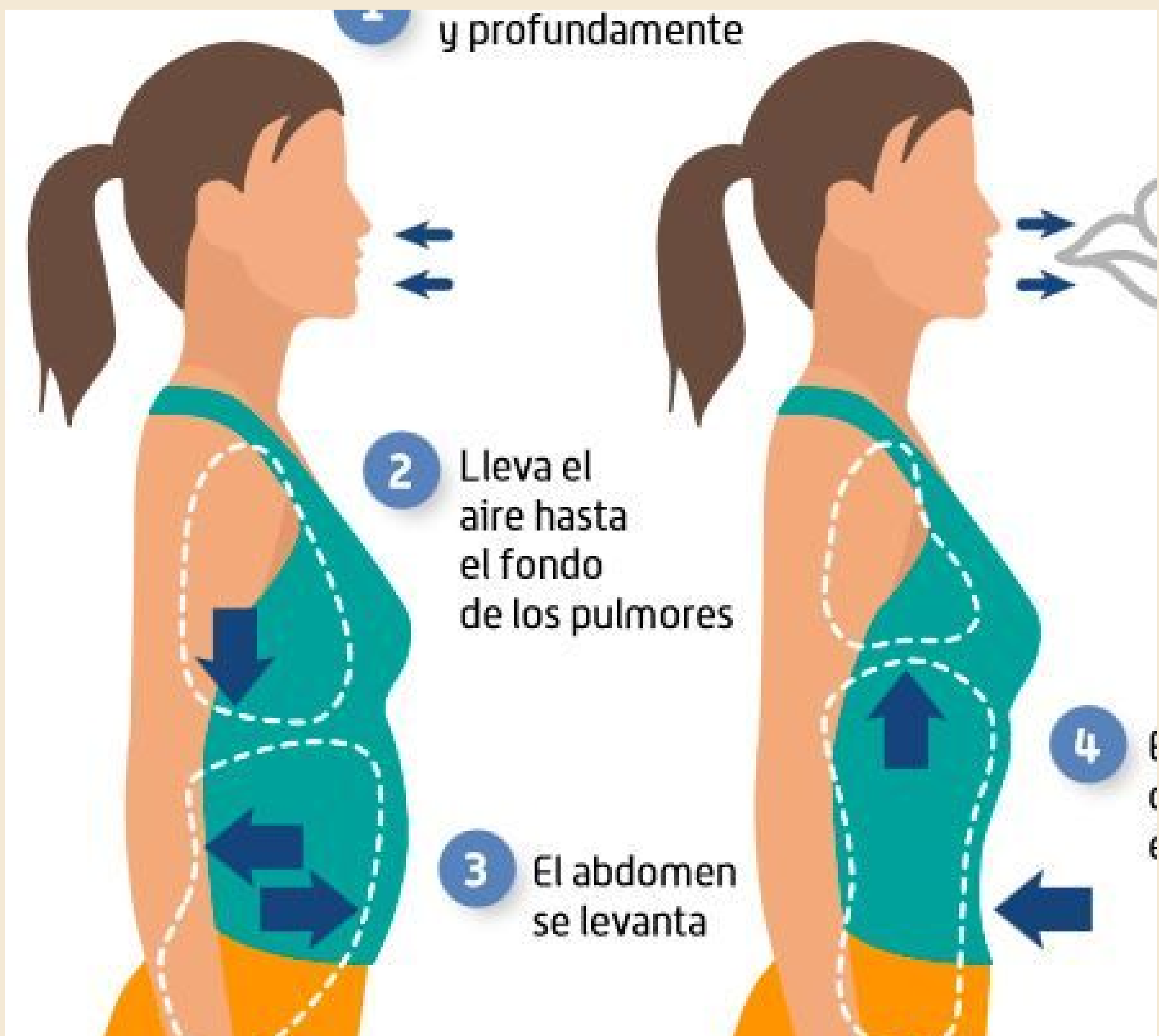
Participantes: Cualquier integrante de la familia.

Timepo: Una hora aproximadamente.

Descripción: La siguiente actividad es planeada para ser ejecutada los 7 días de la semana con la familia o con quien convive durante el tiempo de la emergencia. Es necesaria la participación de todos los miembros de la familia siempre y cuando sea posible, habiendo excepciones por condición médica (motricidad, cognitiva o enfermedad que le impida realizar actividades, edad; niños o adultos mayores, entre otras. Para dar inicio es importante precisar una hora y un lugar de reunión donde puedan estar todos los miembros de la familia o personas con quien convive. Para propiciar un ambiente de confianza se recurrirá a la respiración un miembro de la familia programara una alarma durante tres minutos, en los cuales todos cerraran los ojos en total calma, siendo consciente de la entrada y salida de aire en su cuerpo.

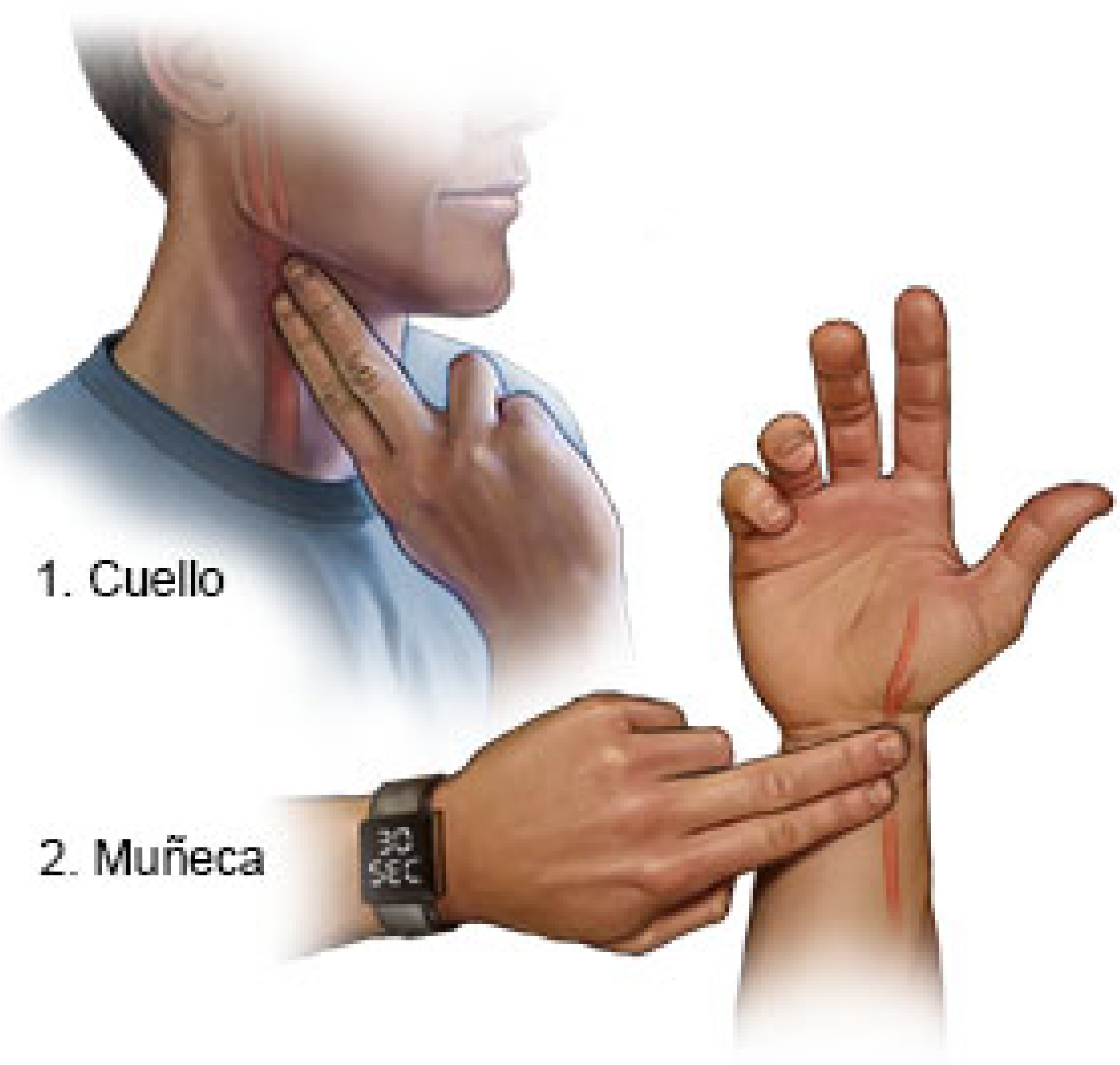
Desarrollo.

- **Ejercicio de respiración:** Se realiza una inhalación profunda y lenta, haciendo que la zona abdominal se hinche, esto porque los pulmones cuando se respira correctamente necesitan mas espacio debido a la capacidad de oxígeno obtenida, seguido a esto se cuentan 5 segundos donde se retendrá en aire, finalmente se exhala de una manera rápida y corta, ejerciendo presión en el abdomen.



Recuperado de <http://www.hipertensionpulmonarargentina.org/wp-content/uploads/2019/06/2.png>

- **Ejercicio de relajación:** Una vez logrado esto en silencio cada uno dirige su mano ubicando el pulso (se encuentra en la muñeca o en el cuello hacia los cotados). Una vez ubicado, ser conscientes del mismo y mediante la respiración tratar de llevar a que esa pulsación disminuya para esto es recomendado tener una concentración en el ejercicio que está haciendo.



Cómo tomar el pulso

Recuperado de <https://2.bp.blogspot.com/-CoM42kVHmvc/W6yl-82gIwI/AAAAAAAAABIk/DnFWZektKUUKKeK8V3mLAqAXaEoxTpAacwCLcBGAs/s1600/es-es13316497.jpg>

- **Expresión emocional:** Se abre una mesa de dialogo en la familia donde cada uno puede expresar sus percepciones y emociones durante el tiempo transcurrido esto puede durar entre 20 a 30 minutos, puede llegar a mejorar la vinculación con el otro además de conocer acerca de los estados anímicos de las personas con quien se convive.



- **Juego de la moneda:** Primero se le vendan los ojos a uno de los participantes. Luego, el resto se sienta en una rueda y colocan al vendado en el centro de la ronda. Comienzan a cantar una canción mientras se pasan la moneda de mano en mano. Cuando termina la música, la persona que quedó con moneda en mano en ese momento, la esconde en su puño y coloca ambas manos cerradas en la espalda. El resto de los participantes coloca sus manos de esa forma también; entonces, el que esta vendado no sabe quién esconde la moneda y deberá adivinarlo. Si no lo adivina, tendrá un rol asignado que cumpla con una función en el hogar.



designed by freepik

Reconstruyendo mi historia

Objetivo: Generar una concienciación y reflexión sobre los acontecimientos históricos que componen la familia, estableciendo la importancia de la misma.

Recursos: Pinturas, marcadores, hojas blancas, lápiz y fotografías, u opcionales como cartón, pintura, tijeras, silicona.

Participantes: Cualquier integrante de la familia.

Timepo: Una hora aproximadamente.

Descripción: La actividad se dividirá en cuatro fases, que tienen como objetivo elaborar un árbol genealógico sobre la familia. Estas fases se describen a continuación:

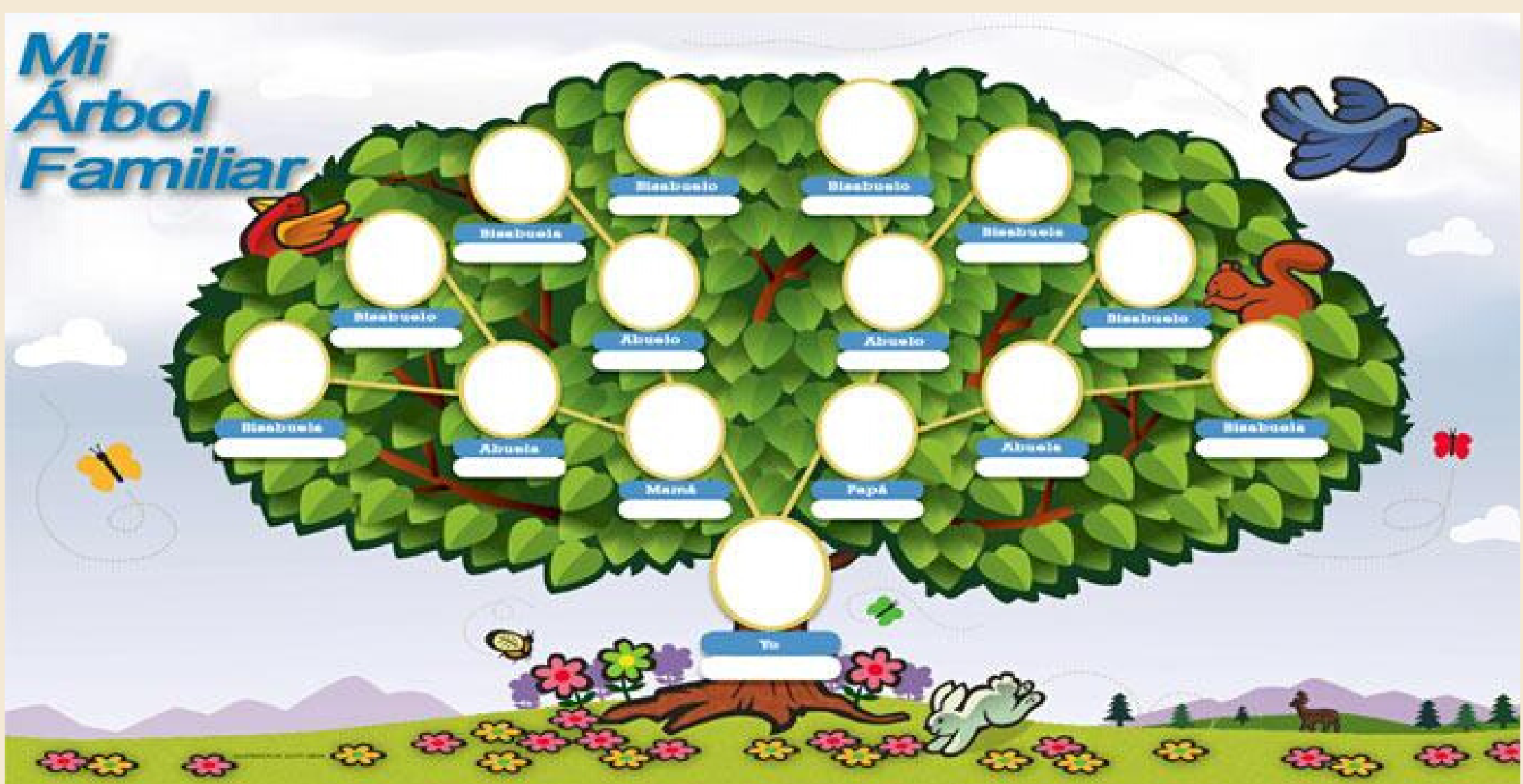
- **Primera fase:** Se reunirán a todos los miembros de la familia que se encuentren en casa, incluso podríamos invitar a otros familiares por medios virtuales como whatsapp, Messenger, Skype, Hangoust, entre otras. Luego se les indicara a todos los participantes buscar todas las fotografías que tengan en casa.



- **Segunda fase:** Se realizará el croquis del árbol genealógico. *Teniendo en cuenta que un árbol genealógico es un esquema sistemático en el cual, a través de la metáfora del árbol se construyen las diferentes relaciones que han existido en la historia familiar según las generaciones que la conforman.* En esta medida en el tronco del árbol iría la persona mas joven de la familia y de allí desprendería su registro familiar.

En este link encontraran un ejemplo más detallado
<https://www.significados.com/arbol-genealogico/>.

A continuación, encontraran algunas formas de hacerlo:
Para esta primera técnica podemos unir varias hojas blancas y plasmar en ellas el croquis.

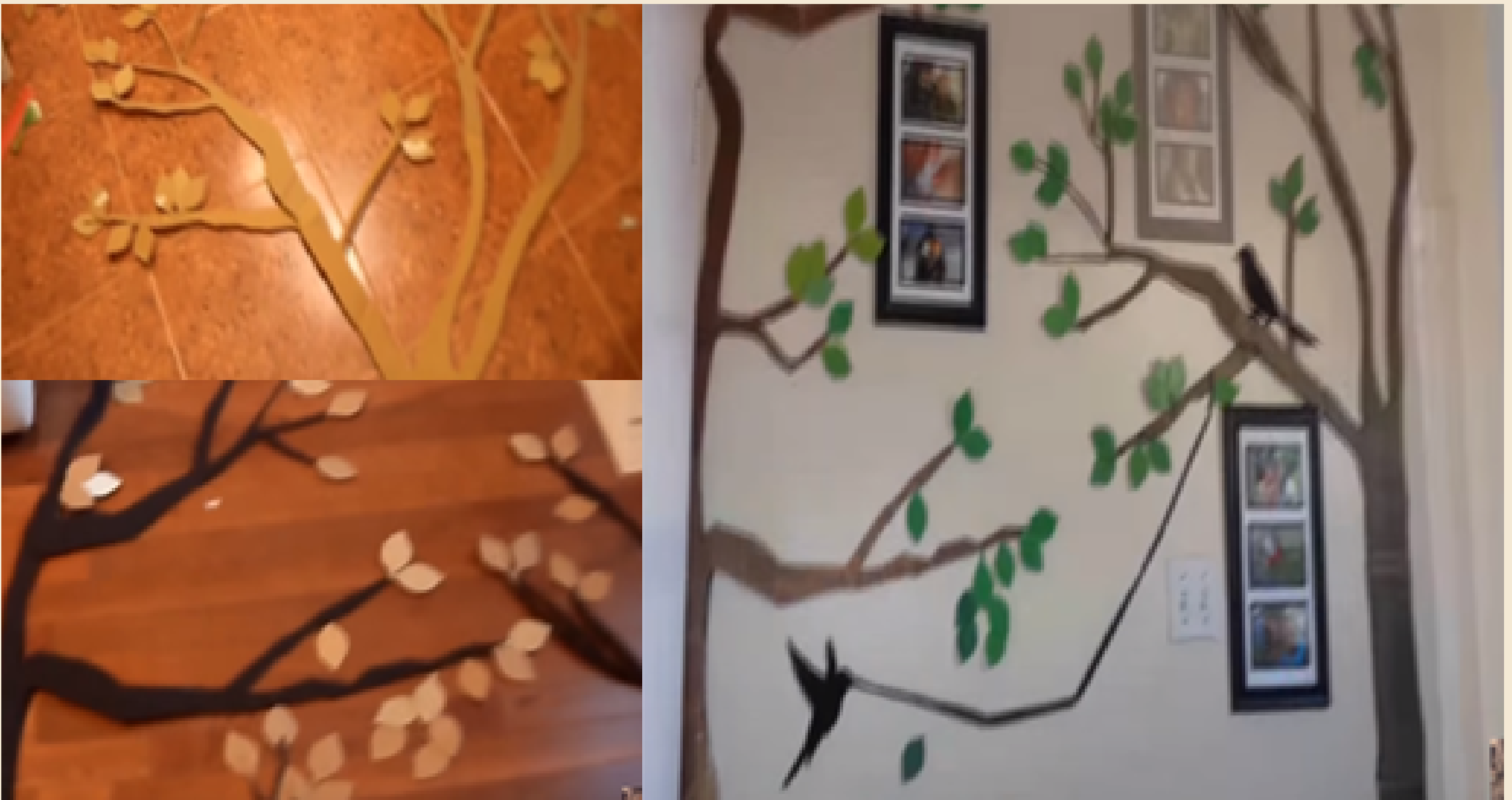


Recuperado de **<https://conceptodefinicion.de/arbol-genealogico/>**

Las siguientes técnicas requieren de mas tiempo permitiendo una mayor interacción con la familia. En esta medida también nos sirven como decoración para nuestros hogares.

Árbol genealógico con cartón, para su realización te puedes guiar del siguiente link:

<https://youtu.be/PAr2DUg4JfM>.



Árbol genealógico con pintura, te puedes guiar del siguiente link:

<https://youtu.be/TwxoVmRtr7c>



Al final de las fases encontrarás el paso para elaborar el árbol en cartón o en pintura.

- **Tercera fase:** Una vez terminado el croquis del árbol genealógico, la familia se organizará en un círculo dejando nuevamente las fotografías en el centro boca abajo en el piso. Seguido cada miembro de la familia sacara una de las fotos, identificara a la o las personas que están allí, relatara la historia detrás de la misma y ubicara la fotografía dentro del árbol genealógico.
- **Cuarta fase:** Se le indicara a cada miembro de la familia que realice una reflexión frente a la actividad y por último se darán un abrazo grupal.

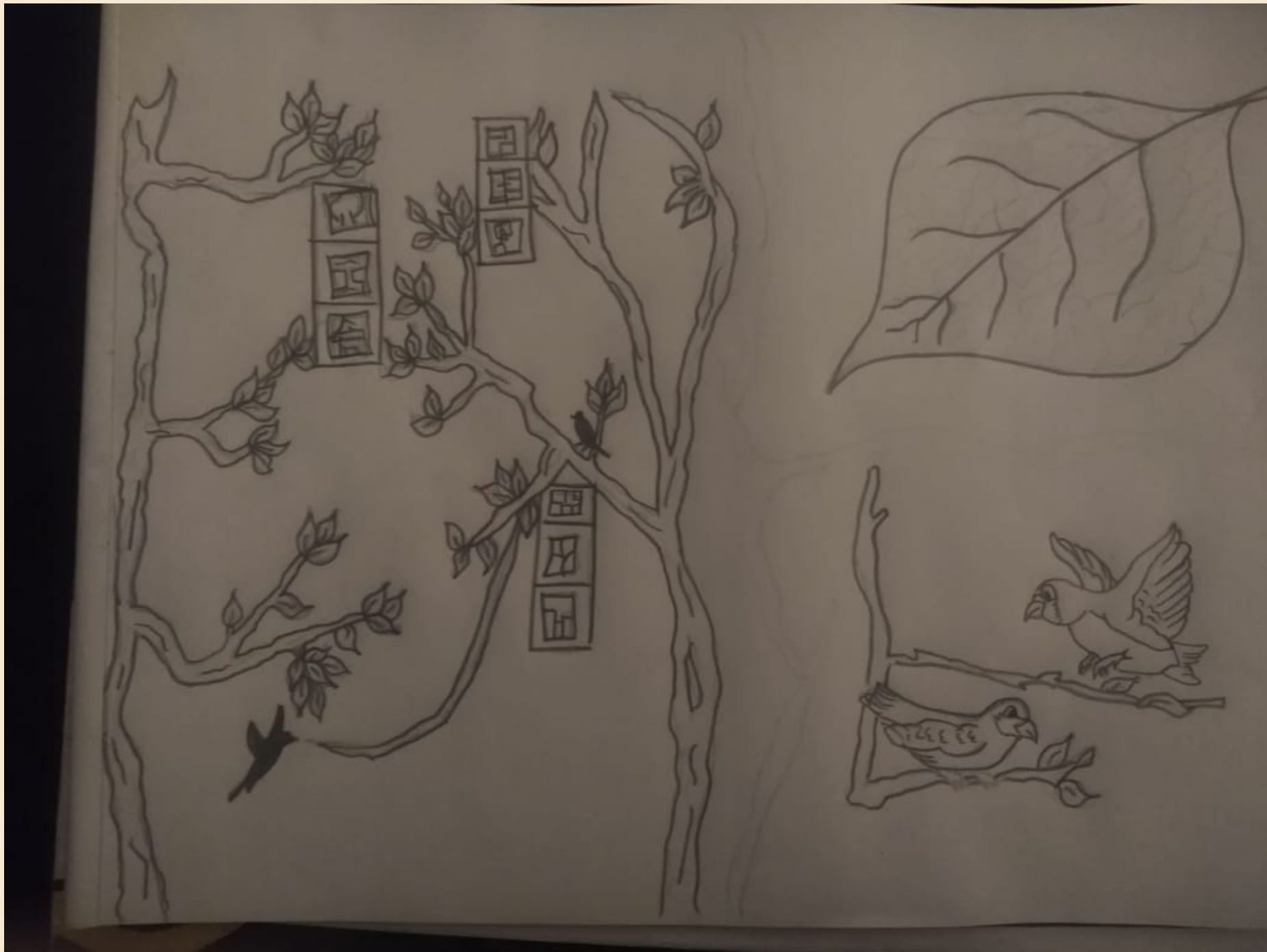
INTERNATIONAL DAY OF FAMILIES
HAND DRAWN STYLE



designed by  freepik.com

Pasos para elaborar tu árbol en cartón.

- Seleccionar el lugar en el que ira el árbol genealógico y calcular las medidas para el mismo.
- Dibuja el croquis del árbol en el cartón a mano alzada siguiendo el diseño:



Para hacerlo mas sencillo puedes realizar unas partes por aparte y luego las unes como las hojas, las ramas y otros accesorios que le quieras poner.

- Une todos las partes y empieza a pintar el árbol del color que desees.

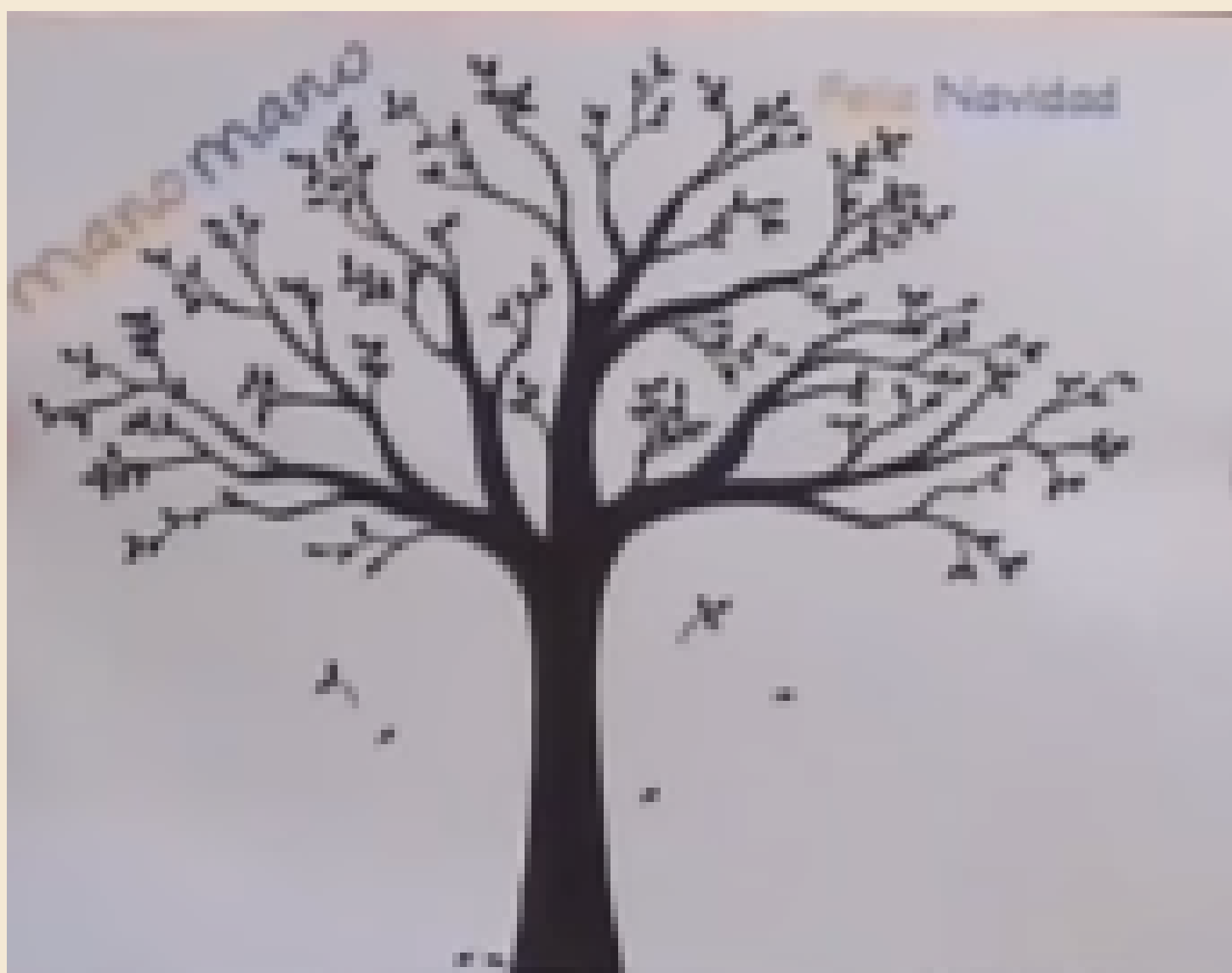


- Por ultimo, con ayuda de la silicona adhiere tu árbol a la pared e inserta las fotografías de acuerdo a lo planteado en la actividad.



Pasos para elaborar tu árbol con pintura.

- Seleccionar el lugar en el que ira el árbol genealógico y calcular las medidas para el mismo.
- Elegir el croquis del árbol genealógico.



Puedes elegir otros croquis como estos.



Recuperado de

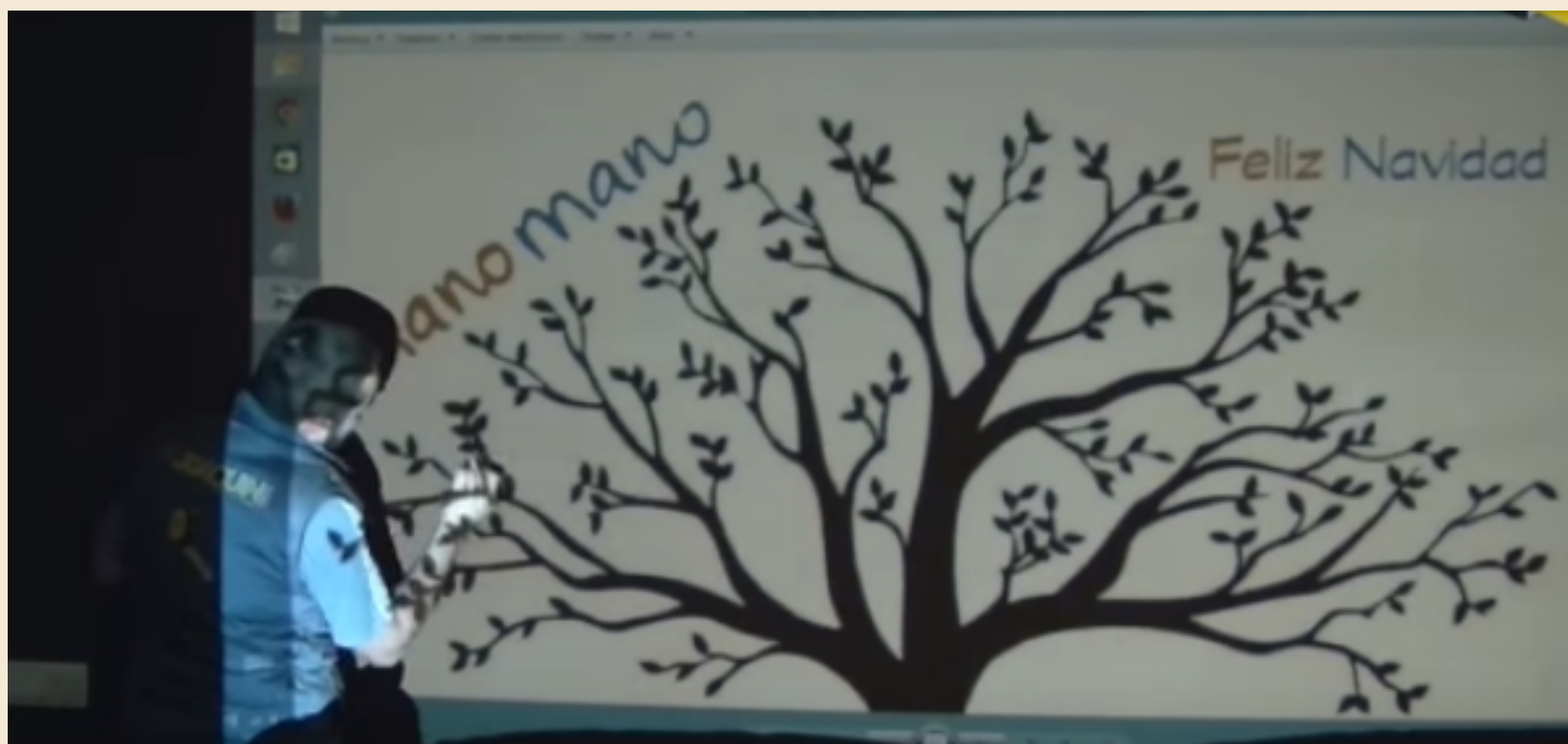
<https://www.pinterest.de/pin/466967055095810656/>



Recuperado de

<https://co.pinterest.com/pin/349169777353139398/>

- Dibuja el croquis del árbol a mano alzada siguiendo el diseño o puedes reproducir con ayuda de un video beam la imagen y luego la calcas.



- Por último, pintas el árbol de acuerdo al color que desees y colocas las imágenes de acuerdo a lo planteado en la actividad.



Reta - dos

Objetivo: Fortalecer los vínculos familiares mediante el autoconocimiento de cada miembro de la familia.

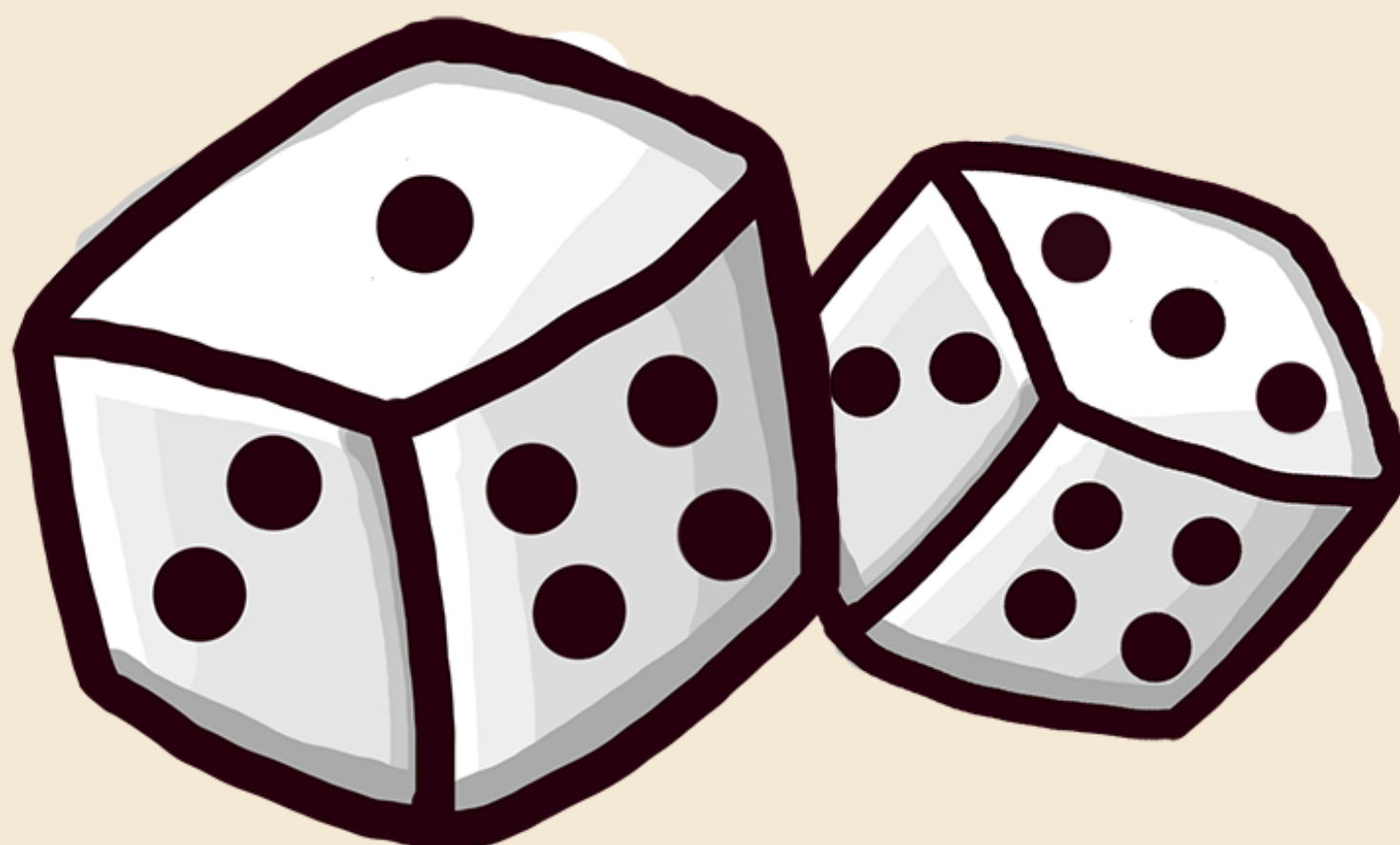
Recursos: Dados, lápiz y papel.

Participantes: Todos los miembros de la familia.

Timepo: Una hora aproximadamente.

Descripción: La actividad se realizará con toda la familia que este presente y que pueda estarlo, donde se utilizaran dos dados con la siguiente clasificación en sus números:

2. Decir una cualidad de uno o todos los participantes.
3. Responde una pregunta de la lista de cada persona (5 preguntas).
4. Abrazo de oso para una o todas las personas.
5. Mencionar un recuerdo gracioso que tengas de alguna persona en específico de la familia.
6. Menciona un recuerdo triste de la familia.



7. Responder otra pregunta de la lista de cada participante.
8. Mencionar cuál fue el ultimo viaje de la familia.
9. Menciona un refrán que una persona de la familia use.
10. Llamar a un familiar por teléfono, videollamada, etc., y le tiene que decir un trabalenguas.
11. Mencionar una cicatriz que tenga el participante anterior y contar la historia.
12. Tomarse una foto familiar.

En los números 3 y 7 donde se menciona que tienen que responder una pregunta de la lista de cada participante, hace referencia a que al comienzo del juego cada miembro hará cinco preguntas con base a situaciones, cosas, lugares, entre otros, que crea que los demás participantes saben.



A continuación, se dará un ejemplo de esas posibles preguntas que se pueden plantear:

- ¿Qué pienso y qué quisiera que los demás miembros de mi familia supieran de mí?
- ¿Cuál es mi comida favorita?
- ¿Cuál es mi camisa favorita?
- ¿Cuales son mis zapatos favoritos?
- ¿Cuál es mi pantalón favorito?
- ¿Cuales son los cucos de la suerte?
- ¿Que cualidades me identifican?
- ¿En qué tengo habilidades?
- ¿Qué cosas me gustan hacer?
- ¿Cuál es mi color favorito?
- ¿Cuál es mi novela de televisión o serie favorita?
- ¿Cuál es mi libro favorito?
- ¿Cuál es mi música favorita?
- ¿Cuántos años tengo?
- ¿Cuál es mi artista favorito?

Así, cada pregunta la tiene que responder la persona que el participante seleccione, por ejemplo si el participante 1 tira los dados y saca el número 3, tendrá que decir al participante 4 la respuesta de ¿cuál comida es su favorita?



Reglas:

- Cuando se repita un número la persona tiene la oportunidad de repetir turno y si vuelve a sacar un número que ya había salido, pasa al siguiente jugador.
- Si la persona en su turno tira los dados y saca tres pares seguidos se le da una estrella.
- Hacia la parte final del juego, si se repiten los números con frecuencia y hay alguno que no ha salido, automáticamente se responde a ese número así no haya salido.

Puntuación:

- Se da un punto por cada respuesta correcta y no se brinda nada si la respuesta es incorrecta.
- Si obtienes 11-12 puntos quiere decir que tienes una excelente conexión con tu familia y por tanto la familia hará un postre, pero el comerá la porción más grande.



- Si obtienes 9-10, quiere decir que tienes buena conexión y comunicación con tu familia, pero tienen que seguirse conociendo, así que tu recompensa será un helado que te dará la familia. Si obtienes 6-7-8, significa que tienes cosas por mejorar pero que conoces a tu familia, así que acá recibirás unos dulces de tu preferencia y tendrás que llamar a un familiar y cantarle una canción.
- Si obtienes 3-4-5, significa que no conoces muy bien a tu familia, pero es momento de empezar a hacerlo, y tienes que limpiar el piso durante dos días seguidos.
- Si obtienes 2, significa que no conoces a tú familia y te puedes replantear en qué ocupas tú tiempo y qué haces con las personas más importantes de tu vida. Así que tendrás que lavar el baño dos días.
- Para los jugadores que sacan una, dos, tres, estrellas (dirigirse a reglas) se les dará un aplauso familiar y una fruta.



Un recuerdo familiar

Objetivo: Fortalecer los lazos unión familiar, promover armonía familiar, conocer a nivel personal a la familia (recuerdo), mejorar la concentración, la memoria visual, la habilidad espacial, ejercitar la memoria, promover la comunicación y la confianza entre la familia y un ambiente de reflexión familiar en base a los recuerdos históricos compartidos de cada uno.

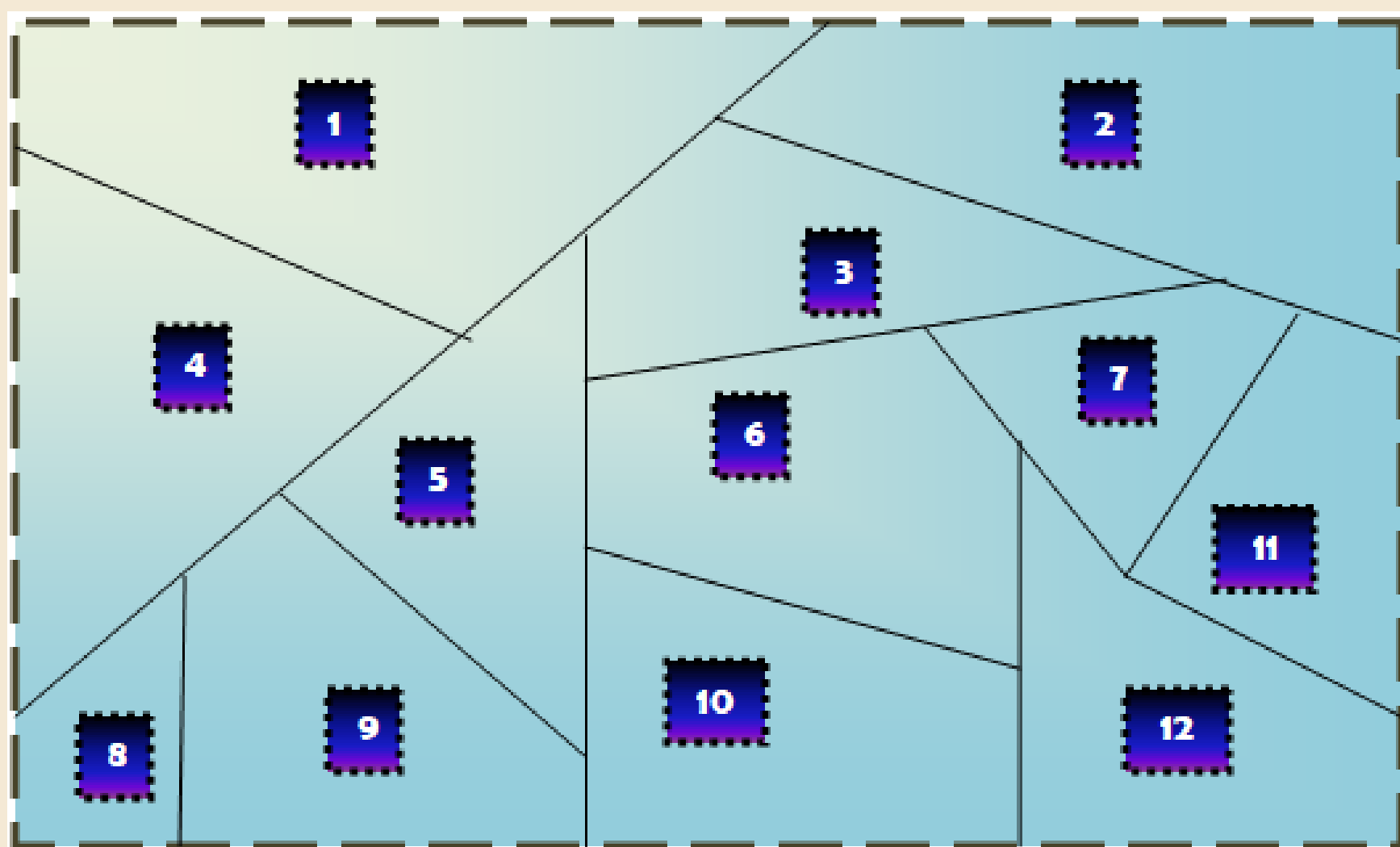
Recursos: Papel o 1/8 de cartulina, lápiz, colores, pinturas, tijeras y regla.

Participantes: Cualquier integrante de la familia.

Timepo: Tres horas aproximadamente.

Descripción:

- Cada miembro de la familia realizara un dibujo en una cartulina de 1/8 o en una hoja oficio, un recuerdo que tenga un significado familiar positivo, y con unas tijeras lo cortara en 12 partes para formar un rompecabezas.



- Luego se entregara el rompecabezas a otra persona, de tal manera que ninguno quede con el que realizo. Cada rompecabezas lo pueden colocar en sobres marcándolo.
- El primero que termine de armarlo dirá “stop”, luego lo muestra y tendrá que adivinar quién lo hizo e interpretarlo. Los otros miembros de la familia le podrán hacer preguntas como ¿Por qué es significativo?, ¿Cambiarías algo?, ¿Por qué es tu recuerdo favorito?
- El último rompecabezas deberán armarlo entre todos. En caso de que terminen al mismo tiempo se llegara a un acuerdo de quien mostrara el rompecabezas primero y después se puede proceder a hacer las preguntas.



Glosario

- **Familia:** Es un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción. Estas constituyen la estructura familiar, que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas y facilita su interacción recíproca. (Minuchin, 2004).
- **Vínculo:** El vínculo puede ser definido como un lazo afectivo que una persona o animal forma entre sí mismo y otro, lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo (Bowlby, 1988).
- **Identidad:** Es la construcción de sentido, atendiendo a uno o varios atributos culturales, priorizándolos del resto de atributos, que se construye por el individuo y representa su autodefinición. (Castells, 2003).



Referencias

Bowlby, J (1988): Una Base Segura: Aplicaciones Clínicas de una Teoría del Apego. Barcelona: Paidós Ediciones

Castells, M. (2003). La era de la información (Vol. 2: El poder de la Identidad, 4ª ed.). México: Siglo XXI.

Minuchin, S. (2004). Técnicas de terapia familiar. Buenos Aires: Paidos.

Repetur, K. (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas. Revista digital universitaria, 5.

Vera, N. J. A. & Valenzuela, M. J. E. (2012). El concepto de identidad como recurso para el estudio de transiciones. Psicología & Sociedade, 24(2), 272-282.



Universidad de Cundinamarca.
Facultad de ciencias sociales, humanidades y
ciencias políticas.
Noveno semestre, practica y caso II.
04 de Abril de 2020.

