

JULIO 2024

RETO: UN VERANO CON VALORES

A family of four is captured in a joyful moment, jumping in the air against a bright, hazy sky. On the left, a man in a grey shirt and shorts jumps with his arms outstretched. In the center, a woman jumps while holding a young child. To the right, another child jumps. The background shows a vast, sandy desert landscape under a clear sky.

IDEAS Y RECURSOS PARA PASAR EN
FAMILIA ESTE VERANO

EDUCAMOS EN FAMILIA



[WWW. EDUCAMOSENFAMILIA.COM](http://WWW.EDUCAMOSENFAMILIA.COM)

Julio 2024

¿Por qué hacer un reto de valores durante el verano?

En realidad, la educación en valores es una tarea cotidiana y no siempre requiere darse en el contexto de una charla específica. Cualquier actividad en familia, la forma en la que nos comportamos, nuestras reglas familiares y el modo en el que establecemos disciplina, son oportunidades para educar en valores.

En esta ocasión, te planteamos el verano como un pretexto para hacer de la formación en valores una tarea más consciente.

¿Cómo seguir el reto?

- Puedes descargar el calendario y la lista de actividades para tenerlos a mano e imprimirlos si quieres tenerlos en algún sitio como recordatorio. Incluso puedes involucrar a tus hijos e invitarles a ir leyendo las actividades en familia y los recursos extras e ir señalando las actividades que vayáis completando.
- También puedes seguir nuestras redes donde colgaremos cada semana las actividades.
- Puedes seguir los días o coger los retos de cada semana y acomodarlos como mejor te venga.
- ¡Con autocompasión! Nuestro objetivo es darte ideas para facilitar esta tarea, no que sientas presión. Toma estas actividades como una guía y adáptalas a tus posibilidades y necesidades, ¡seguro que ya estás haciendo un trabajo genial!



@fundacion_educamos_en_familia



CONTENIDOS

1. CALENDARIO | 4

2. LISTADO | 5

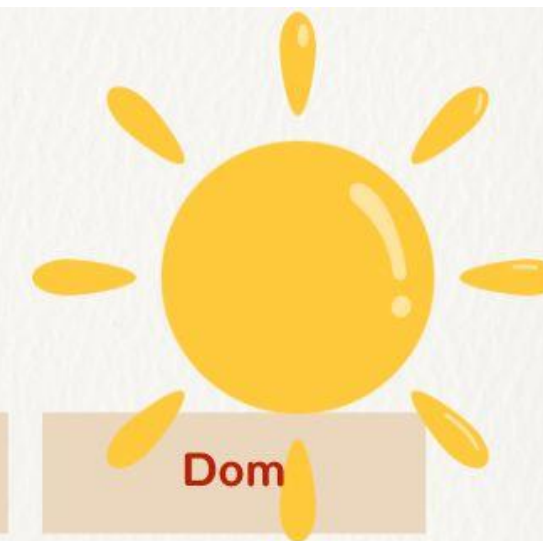
3. RETOS JULIO | 6

4. RECURSOS EXTRA | 13



1. CALENDARIO

Julio



Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
1 Empezamos el verano con buen pie	2	3 Práctica de meditación 	4	5 Hacer una actividad al aire libre 	6	7
8 Investigar sobre algún tema	9	10 Algo divertido que haya pasado hoy	11	12 Modo avión	13	14
15 Tener un gesto amable con un desconocido 	16	17 Salir de la zona de confort	18	19 Cena en familia	20	21
22 Caja mágica	23	24 La gratitud 	25	26 Ver una película inspiradora 	27	28
29 Collage de los valores de la familia 	30	31 Hacer recados	1	2 Actividad en pareja: Te agradezco...	3	4



2. LISTADO

- Lunes 1** - Empezamos el verano con buen pie
- Miércoles 3** - Práctica de meditación
- Viernes 5** - Hacer una actividad al aire libre
- Lunes 8** - Investigar sobre algún tema
- Miércoles 10** - Algo divertido que haya pasado hoy
- Viernes 12** - Modo avión
- Lunes 15** - Tener un gesto amable con un desconocido
- Miércoles 17** - Salir de la zona de confort
- Viernes 19** - Cena en Familia
- Lunes 22** - Caja mágica
- Miércoles 24** - La gratitud
- Viernes 26** - Ver una película inspiradora
- Lunes 29** - Collage de los valores de la familia
- Miércoles 31** - Hacer recados
- Viernes 2** - Actividad en Pareja: Te agradezco

3. RETOS JULIO

Lunes 1 – Empezamos el verano con buen pie

Durante el verano suele ser necesario un ajuste de reglas: quizás la hora de levantarse e irse a la cama cambian, los horarios de pantallas se modifican, se reparten más labores en casa, etc.

Menciona la importancia que tiene la convivencia familiar positiva y **hablad entre todos sobre las normas para este verano**. Después, introduce la idea **de buscar planes en familia**.

Actividad: Cada miembro deberá meter un papelito con un plan en un recipiente. Cada semana se sacará uno y se hará lo ponga en el papel. (Podéis poner unas directrices sobre las actividades que se pueden elegir) Si tus hijos son pequeños, puedes llenar tú el recipiente y que ellos sean la “mano inocente”.

Si necesitas ideas para generar un ambiente positivo en casa, puedes consultar nuestra guía sobre el tema en [este enlace](#).

Miércoles 3 – Práctica de meditación

El verano es normalmente una época más tranquila y en la que disponemos de momentos más relajados. Puede ser una buena idea **introducir la meditación con la idea de adquirir el hábito para después, mantenerlo durante el curso**.

El objetivo es encontrar momentos de quietud para **fortalecer el músculo de la atención** y para adquirir herramientas para **gestionar de forma adecuada nuestras emociones**.

Podéis realizar esta actividad en familia o de forma individual. Lo importante es que reservéis un espacio cada día para practicar la meditación durante un rato (5-10 minutos los más pequeños y 15-20 minutos los mayores)

Hay muchos ejercicios de meditación que tendrán que adaptarse según la edad y la experiencia. A continuación, te dejamos algunos de ellos, así como otros recursos útiles:



Atención a la respiración:

A partir de 7 años.

Cierra los ojos y permanece quieto durante todo el ejercicio. Lleva tu atención a la respiración y observar cómo está. Puedes observar en qué estado se encuentra. Puede estar tranquila y ser profunda o por el contrario, estar algo más agitada y ser más superficial. Sólo observa la respiración sin cambiarla. Tal como está ahora, está bien. Puedes darte cuenta cómo la respiración se nota en tu cuerpo. Con cada respiración puedes notar en tu cuerpo alguna sensación. Es posible que puedas notarlo en los hombros, la nariz, en el pecho o en tu tripa. Cada vez que coges aire y cada vez que lo expulsas puedes observar que pasa en esas partes de tu cuerpo. Cada vez que coges aire puedes sentir un cosquilleo en la nariz o como tu pecho se eleva y tu tripa también. Y cada vez que lo sueltas puedes notar como se desinfla. Como la tripa y el pecho se encogen y el aire sale por tu nariz. Observa cada vez que coges aire y cada vez que lo echas. Es posible que tu mente se distraiga con algún pensamiento. Es normal, no pasa nada. Es posible que empieces a pensar sobre cosas que han pasado o sobre cosas que tienes que hacer después, simplemente le decimos adiós a ese pensamiento y volvemos a centrarnos en nuestra respiración. Si quieres puedes poner la mano en tu tripa para observar la respiración más directamente y sentirla más claramente. Vamos a probar. ¿Has visto cómo se mueve la tripa al ritmo de tu respiración? Siempre pasa. La respiración siempre está con nosotros. Siempre nos acompaña y siempre podemos acudir a ella para calmarnos. La respiración va a ser el ancla al que podemos volver siempre que queramos relajarnos.

Nota como el aire entra y sale lentamente. La mente en calma y el cuerpo en calma.

Cuando quieras puedes volver lentamente a abrir los ojos y estirarte un poco.

Aplicaciones con adaptaciones tanto para niños como para adultos:

- Calm
- Headspace

Viernes 5 – Hacer una actividad al aire libre

Aprovechar el fin de semana para realizar alguna actividad al aire libre es una buena idea. Los niños y jóvenes cada vez pasan más tiempo en casa ocupando su tiempo delante de las pantallas. Durante el verano, en el que las normas son más relajadas,

corremos el riesgo de que se descontrola el uso de dispositivos y que, en septiembre, con la vuelta a la rutina, nos encontremos un gran problema.

Podéis decidir entre todos qué actividades os apetecen para hacer en familia, con amigos o de forma individual. A continuación, te dejamos algunas ideas: cine de verano, parque de atracciones, pasar el día en la piscina, excursiones a pueblos cercanos, ruta en bicicleta, organizar una cena con amigos en la terraza...

Lunes 8 – Investigar sobre algún tema

La curiosidad es un valor que supone grandes beneficios. Contribuye a que experimentemos más emociones positivas, somos más abiertos de mente y nos enriquecemos a nivel intelectual, entre otros muchos. No obstante, la realidad es que cada vez somos menos curiosos y esa faceta exploradora con la que nacemos, la vamos perdiendo.

Una actividad que nos parece muy interesante es **escoger un tema e investigar sobre él.** Por ejemplo: ¿cómo se forma una playa?, ¿por qué en verano hace más calor?, ¿por qué hay más horas de luz en verano que en invierno?...

Miércoles 10 – Algo divertido que haya pasado hoy

Durante una semana, tómate unos minutos todos los días para hacer esto:

- Escribe con detalle las **tres cosas más divertidas que escuchaste, viste, hiciste o experimentaste hoy.** Además, describe cómo te hicieron sentir (contento, alegre, sorprendido...).
- Analiza **por qué esas cosas te resultaron tan divertidas.**

Ser capaz de ver el lado bueno de la vida es una habilidad que podemos trabajar. La mente tiene la tendencia a centrarse en las cosas negativas y además, estamos bombardeados con mucha información desagradable. Podemos potenciar nuestro optimismo con actividades como la anterior o con otras que encontrarás [aquí](#).



Viernes 12 – Modo avión

Aunque sabemos que no es fácil, **¿por qué no probar a hacer una desintoxicación digital este verano?**

El tiempo que pasamos con las pantallas, mucha parte de él para hacer cosas muy insustanciales, no lo empleamos en otras cosas que pueden ser más constructivas.

La propuesta para este fin de semana es que **tengáis espacios para poner los dispositivos en “modo avión”. Puede ser durante todo el día o momentos de él.**

¿Os animáis?

Lunes 15 – Tener un gesto amable con un desconocido

Ser amable es una norma básica de cortesía y educación, pero también una puerta para conectar con los demás y para favorecer relaciones sanas y duraderas.

Durante el día se tendrá un gesto amable (elogiar, ayudar, escuchar...) a alguien y luego se comentará en familia. Prestar atención tanto a cómo responde la otra persona como uno mismo. **Podéis confeccionar entre todos una lista de personas beneficiarias (el homeless de la calle, el vecino que vive solo, los abuelos, un familiar que vive solo etc. etc.)**

Miércoles 17 – Salir de la zona de confort

Las personas que no tienen miedo a los cambios y que saben afrontarlos correctamente, se adaptan mucho mejor a las circunstancias de la vida. Aunque de forma natural hay cierta tendencia a quedarse en la zona de confort, hay que estar entrenados para salir de ella, sin sufrimiento, cuando sea necesario.

La actividad que proponemos es buscar maneras para salir de la zona de confort. Por ejemplo: probar una comida nueva, ir a una actividad con gente desconocida, practicar un deporte diferente al habitual... Cualquier actividad que nos ayude a hacer algo de forma diferente y salirnos ligeramente de nuestros hábitos, puede contribuir a que no se vean los cambios como algo malo sino como algo que nos enriquece.

Viernes 19 – Cena en familia

El fin de semana es un buen momento para pasar tiempo en familia de forma relajada y en verano, mucho más.

La idea es que **entre todos ideéis un menú y que cada uno o por grupos, os encarguéis de comprar los alimentos y elaborar el plato.**

El objetivo es compartir **un rato agradable** pero también ser capaz de **trabajar en equipo y hacer algo rico para compartir con los demás.**

Lunes 22 – Caja mágica

En una caja, que podemos decorar en familia, se meten papelitos con frases positivas. Cada mañana se sacará una y será nuestro lema o actitud durante el día. Los pequeños que aún no sepan leer y escribir pueden introducir dibujos o imágenes positivas.

Mientras realizan esta actividad, aprovecha para comentarles que esta semana todos haréis un esfuerzo por ser positivos. Puedes mencionar algunas ventajas de este valor, ayudándoles a identificar cómo se sienten cuando son optimistas. Recuerden momentos en los que han sido optimistas y coméntenlos en familia.

Estas son algunas ideas: “Hoy será un buen día”, “Eres valioso”, “Fíjate en algo bueno que ocurra a tu alrededor”, “Ayuda a quien lo necesite”, “Agradece los alimentos” ...

Para más inspiración, lee nuestro contenido sobre [optimismo y ambiente positivo](#).

Miércoles 24 – La Gratitud

¿Qué mejor forma de agradecimiento que con una pequeña obra de arte?

Dependiendo de la edad, se puede aprovechar este momento para hacer un dibujo, una manualidad o una carta como muestra de gratitud. Pueden elegir a un miembro de la familia nuclear o extendida, nombrando por qué se sienten agradecidos con esta persona. A los niños les encanta y a los adultos les hace mucha ilusión. ¡Intentad participar todos!

Si quieres ahondar en este valor, consulta nuestra guía sobre gratitud en este enlace. [Aquí encontrarás pautas y propuestas prácticas por edad.](#)



Viernes 26- Ver una película inspiradora

Una buena forma de escapar del calor del verano es yendo al cine. **Hay muchas películas que transmiten valores, con las que se puede aprender y que al mismo tiempo son divertidas.** Ahora puedes encontrar en las carteleras **Inside out 2**. Es una película que se adentra en las emociones de una niña adolescente y que, sin duda, te recomendamos.

Si preferís hacer una sesión de cine en casa, puedes encontrar muchas sugerencias de películas [aquí](#).

Lunes 29 – Collage de los valores de la familia

Entre todos los miembros de la familia **pensad que valores os identifican** (familia, respeto, superación...) Después, invita a tus hijos a **encontrar imágenes que los representen** en revistas y periódicos. También pueden hacer dibujos. Luego, **haced un collage** con las imágenes que representan los valores más importantes para vuestra familia. Durante esta actividad, se pueden mencionar ejemplos de estos valores como anécdotas, cuentos e historias.

Si quieres ahondar en esta actividad, consulta nuestra guía general de valores en este [enlace](#).

Miércoles 31 – Hacer recados

Trabajar la autonomía es fundamental desde que son pequeños. El verano es un buen momento para ir delegando pequeños encargos ya que podemos supervisar con más facilidad.

Pueden encargarse de tareas que impliquen salir al supermercado, a una tienda o a mandar un paquete. También pueden ser cosas más sencillas como regar las plantas, tirar la basura o tostar el pan para el desayuno.

Delegar estos pequeños trabajos **en nuestros hijos contribuye a que sean más autónomos en la edad adulta.**

Si quieres más ideas puedes encontrarlas [aquí](#).



Viernes 2 – Actividad en Pareja: Te agradezco...

Prepararos para esta actividad con antelación. **Elegid un día del fin de semana para tener un momento a solas. Cada uno debe hacer una lista con 3 (o hasta 5) cosas que admiran y agradecen del otro**, intentando anotar lo siguiente:

- ¿Qué agradezco?
- ¿Por qué lo valoro? (En este punto reconocemos también el esfuerzo detrás)
- ¿Cómo me siento cuando lo haces/te veo hacerlo?

EXTRA: Podéis también reflexionar sobre si sois agradecidos en el día a día y con los hijos. Podéis sugeriros cómo integrar este valor más en la vida cotidiana.



4. RECURSOS EXTRAS

LIBROS PARA EL VERANO | [VER](#)

El verano puede hacerse muy largo y nada mejor que una buena selección de libros para ocupar el tiempo de forma útil y para dejar volar la imaginación. Hemos preparado esta selección con algunos de los que más nos gustan. Con ellos no sólo cultivaréis el hábito de la lectura, sino que cultivaréis y educaréis en valores.

CINE DE VERANO EN CASA | [VER](#)

Siempre nos ha parecido que el cine es una actividad para compartir y de la que se pueden extraer muchos aprendizajes. Si la película es la correcta, puede ser una gran aliada en la crianza de tus hijos. Descubre nuestra selección para ti.

PLANES EN FAMILIA: IDEAS PARA DISFRUTAR JUNTOS | [VER](#)

Siempre nos ha parecido que el cine es una actividad para compartir y de la que se pueden extraer muchos aprendizajes. Una herramienta que entretiene al mismo tiempo que educa. Si la película es la correcta, puede ser una gran aliada en la crianza de tus hijos. Descubre nuestra selección para ti.





[WWW. EDUCAMOSENFAMILIA. COM](http://WWW.EDUCAMOSENFAMILIA.COM)