

AGOSTO 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)

Agosto 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 descargarte 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

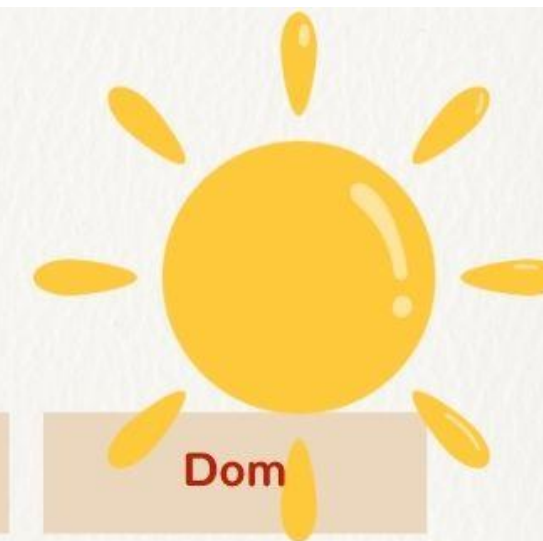
3.RETOS AGOSTO | 6

4.RECURSOS EXTRA | 11



1. CALENDARIO

Agosto



| Lun | Mar | Mie | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|--|-----|------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|-----|
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 Sé amable contigo mismo | 6 | 7 Práctica el presente | 8 | 9 Juego Libre | 10 | 11 |
| 12 ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida? | 13 | 14 Creando lazos con la familia | 15 | 16 Disfrutando del verano | 17 | 18 |
| 19 Escribir un diario | 20 | 21 Captar momentos | 22 | 23 Historias para no dormir | 24 | 25 |
| 26 Momento de agradecer | 27 | 28 Caja mágica | 29 | 30 Vuelta al Cole | 31 | 1 |

2. LISTADO

- Lunes 5** – Sé amable contigo mismo
- Miércoles 7** – Práctica el presente
- Viernes 9** – Juego libre
- Lunes 12** – ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida?
- Miércoles 14** – Creando lazos con la familia
- Viernes 16** – Disfrutando del verano
- Lunes 19** – Escribir un diario
- Miércoles 21** – Captar momentos
- Viernes 23** – Historias para no dormir
- Lunes 26** – Momento de agradecer
- Miércoles 28** – Caja mágica
- Viernes 30** – Vuelta al cole

3. RETOS AGOSTO

Lunes 5 – Sé amable contigo mismo

Con frecuencia caemos en la autocrítica desmedida sin ser conscientes del efecto que tiene en nuestra autoestima, emociones o incluso en nuestro comportamiento. Podemos convertir en un hábito el hablarnos a nosotros mismos con excesiva dureza y eso, a la larga, tiene consecuencias.

Para conseguir ser más amable contigo **mismo te proponemos que escribas una carta dirigida a ti mismo, pero como si la escribiera un amigo que te quiere y aprecia mucho**. Una forma sencilla de sustituir la autocrítica por un diálogo más constructivo. Puedes enfocarla al periodo del curso pasado o a lo que llevamos de año. Por ejemplo:

“Ha sido un curso muy duro y ha habido momentos en los que has metido la pata o no has actuado adecuadamente, pero estás haciéndolo cada día mejor. Te estás esforzando y aunque no siempre lo consigas, tiene mérito cada intento”

Profundiza en el tema de la amabilidad [aquí](#).

Miércoles 7 – Práctica el presente

Durante el verano solemos bajar el ritmo por lo que es un **momento perfecto para instaurar el hábito de vivir el presente**.

Una forma de conseguirlo es que **cada miembro de la familia escoja una actividad cotidiana** (lavarse los dientes, fregar los platos, pasear, ducharse...) Una vez elegida, cada vez que se lleve a cabo, se realizará con atención plena. La idea es mantenerse presente en esa actividad, al menos durante unos minutos, observando los movimientos del cuerpo, los cambios que se producen... En definitiva, poniendo **todos los sentidos en esa acción y observando las distintas reacciones que experimentamos**.



Viernes 9 – Juego Libre

Los niños cada vez juegan menos de forma espontánea y no estructurada. Para mantener el orden o conseguir unos fines concretos, **se tiende a jugar de forma organizada, pero se pierde la oportunidad de potenciar el movimiento libre, la creatividad e incluso la socialización.**

El juego libre es aquel que no tiene unas normas definidas, sino que los que participan van decidiendo cómo jugar. Favorece que durante este verano haya ratos para que tus hijos jueguen o se entretengan a su aire. En la playa, piscina, parque, en casa... **Favorece y deja espacios de libertad para que se diviertan a su aire.**

Lunes 12 – ¿Cómo te gustaría que fuera tu vida?

En ocasiones **podemos caer en el pesimismo y visualizar nuestro futuro de forma negativa.** A partir de la adolescencia, esta tendencia puede ganar protagonismo generando sentimientos derrotistas y favoreciendo fluctuaciones en el estado de ánimo.

Para contrarrestar esta tendencia os proponemos el siguiente ejercicio:

- Recorre las distintas áreas de tu vida (familia, amigos, trabajo/estudios, salud, tiempo libre...) e imagina cómo te gustaría verte en unos años en cada una de ellas.
- Intenta imagina el mejor escenario posible, pero con detalle.
- Créate en esa imagen y compártela con el resto de la familia.

Es importante que el ejercicio se haga sin juzgar a los demás. Que todos se sientan libres de expresar cómo les gustaría que fuera su vida.

¡Ser optimista y soñar despiertos nunca viene mal!

Miércoles 14 – Creando lazos con la familia

No es suficiente pasar tiempo con la familia, también hay que intentar que sea un tiempo de calidad para estrechar lazos.

A través de **la conversación se pueden crear vínculos muy fuertes.** Hablar en familia nos permite conocernos mejor y, por lo tanto, aumentar la sensación de conexión.



A continuación, te ofrecemos una serie de preguntas que os pueden ayudar a generar conexión. La idea es que todos respondan cada cuestión y se charle un poco sobre ellas. Podéis crear vuestras propias preguntas, hacerlas todas juntas o cada día una.

- ¿Por qué te sientes más agradecido con la vida?
- ¿Qué cosas te hacen feliz?
- ¿Qué 5 cosas te llevarías a una playa desierta?
- ¿Qué es lo que más valoras en un amigo?
- ¿Qué te entristece o enfada?
- ¿Qué superpoder te gustaría tener?
- ¿Cuál es el mejor recuerdo de tu vida?
- Si pudieras conocer a un personaje célebre, ¿quién te gustaría que fuera?

Viernes 16 – Disfrutando del verano

No todos disfrutamos con las mismas cosas por eso es **importante reflexionar sobre lo que a cada uno nos gusta y nos hace feliz**. Es una manera de disfrutar mucho más de las vacaciones y de recargar las pilas para la vuelta a la rutina en septiembre.

El ejercicio es muy sencillo:

- Cada uno debe hacer un **listado de actividades con las que lo pasa bien**. Lo ideal es que sean actividades variadas (que se puedan hacer solo y acompañado, para hacer dentro y fuera de casa...)
- **Planificarlas** durante la semana para asegurarnos de que se llevan a cabo.

Lunes 19 – Escribir un diario

Es por todos sabidos que **escribir es muy terapéutico**. La idea con este ejercicio es expresar libremente y de forma privada, lo vivido durante cada día. Las cosas que nos han gustado, las que no, lo que hemos sentido... **Relatar lo acontecido cada día y cómo eso nos ha hecho sentir**.

Se puede enriquecer el ejercicio añadiendo pequeños recuerdos (una entrada de cine, una concha de la playa, una pegatina...)

Los más pequeños, que aún no saben expresarse bien escribiendo, pueden hacer dibujos.

Miércoles 21 – Captar momentos

Durante al menos una semana, hacer fotografías de aquellas cosas que nos impacten, gusten o sorprendan (una comida, un pájaro, una frase de un libro...)

Al final de la semana, **revisar cada foto y reflexionar sobre ella: ¿por qué me llamó la atención?, ¿qué significado tiene para mí?, ¿qué fue lo que me gustó?, ¿cómo me sentía en ese momento?...**

Viernes 23 – Historias para no dormir

Una forma divertida para pasar el tiempo es **inventar historias**. Es una actividad que se puede hacer en los trayectos en coche, durante las siestas o en cualquier otro momento en el que dispongáis de un rato.

Hay muchas formas de jugar a este juego, pero una de las más interesantes es la siguiente:

- **Una persona comienza con una frase o dos que introduzca la historia.** Por ejemplo: *“Había una vez un niño que podía hablar con los pájaros”*
- A partir de esa introducción, por orden, el resto de personas van añadiendo detalles hasta que se acabe la historia. Por ejemplo: *“... y por eso sus padres le construyeron una casa en un árbol”*. *“Un día un pájaro le contó que al otro lado del río vivía un duende que se había quedado atrapado en un agujero”*

Todas las aportaciones se incluyen, aunque no tengan sentido. De hecho, a los más pequeños les divierte las cosas inverosímiles. Puede ser un momento de reírse un poco y distraerse juntos.

Lunes 26 – Momento de agradecer

Las vacaciones ya van llegando a su final y es momento de echar la vista atrás y reflexionar sobre aquellas personas que han contribuido a vuestro verano haya sido bueno. Podéis hacerlos todos juntos y que cada uno escoja a una persona. El agradecimiento pueden ser unas palabras amables, un regalo o cualquier gesto que se os ocurra. Por ejemplo: Si os ha gustado el hotel donde habéis estado, podéis dejar una reseña. Si has estado más tranquilo en la piscina gracias al socorrista, podéis.

Miércoles 28 – Caja mágica

En una caja, que podemos decorar en familia, **se meten papелitos 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 una semana todos haréis un esfuerzo por ser positivos. Puedes mencionar algunas ventajas de este valor, ayudándoles a identificar cómo se sienten cuando son optimistas. Recordad 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](#).

Viernes 30 – Vuelta al cole

¡Llegó el momento de prepararnos para la vuelta al cole!

Independientemente de que nos cause alivio, pena o ambas, la vuelta al cole es un excelente pretexto para reforzar en el valor del esfuerzo y la responsabilidad.

Para ello, te sugerimos hacer una actividad para recordar y/o establecer las responsabilidades del curso que empieza.

Dependiendo de la edad, puedes hacer con ellos un cartel listando las responsabilidades ya sea con dibujos o por escrito.

Para más información, actividades y recursos por edad sobre esfuerzo y responsabilidad, consulta este [enlace](#).



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)