




DIARIO DE LA FAMILIA

Agenda de notas,
consejos y juegos para el
fortalecimiento del
vínculo y la generación de
confianza entre padres e
hijos.

Esta actividad tiene como
objetivo mejorar la
comunicación y confianza entre
padres, cuidadores e hijos.
Conozcamos más y generemos
una red de apoyo sólida para
niños, niñas y adolescentes en
el primer entorno del cuidado.





PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA

IVÁN DUQUE MÁRQUEZ
Presidencia de la República
(2018 – 2022)

VÍCTOR MUÑOZ RODRÍGUEZ
Director Administrativo de la Presidencia de la República

MIGUEL CEBALLOS ARÉVALO
Alto Comisionado para la Paz

ANTONIO QUIÑONES VALERO
Comisionado Adjunto para Asunto Temáticos

JEFFERSON MENA SÁNCHEZ
Asesor Presidencial para la Legalidad y Convivencia

MARTHA HURTADO GRANADA
Asesora Presidencial para la Acción Integral contra Minas

EQUIPO DE DESARROLLO

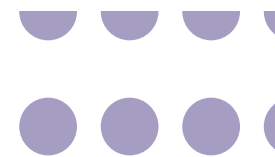
MARÍA BELÉN CASTELLANOS RAMÍREZ
Asesora para la Coordinación de la Pedagogía Territorial

ALBERTO MARTIN MAZUERA
Asesor para la Coordinación del Equipo Territorial

WILLIAN PALOMINO VARGAS
Asesor para la Gestión Territorial

JUAN CAMILO ACOSTA GÓMEZ
Asesor para la Pedagogía y la Divulgación del Acuerdo Final de Paz

DISEÑO Y DESARROLLO
TALLER DE DISEÑO - TDD



Visión al futuro:

¿Qué aprenderán?: Automotivación, perseverancia, responsabilidad, proyecto de vida

Número de jugadores: 2+

Materiales: Hojas, marcadores o colores

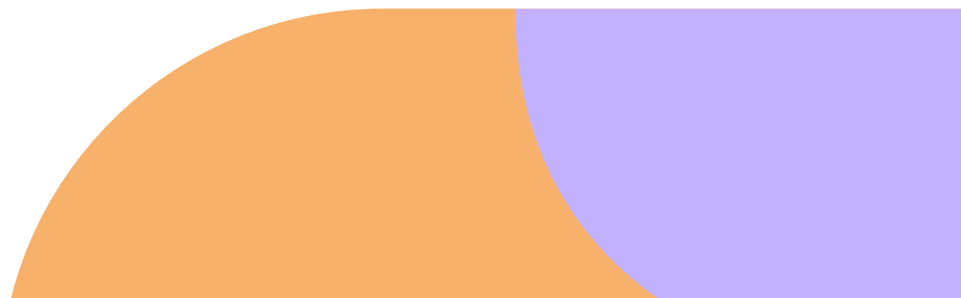
Instrucciones:

1. Tomarán una hoja y anotarán como se imaginan dentro de 5 años a nivel personal.
2. Identifiquen y anoten las tareas diarias que están cumpliendo en este momento para llegar a eso que se imaginan.
3. Lean y compartan lo que escribieron.
4. Qué cosas crees que podrás alcanzar en semanas, meses y años? Organiza tus primeras ideas con ayuda de los demás.

Conclusión: Identificar metas a corto, mediano y largo plazo para diseñar un proyecto de vida, fortalece la mentalidad de la persona y le motiva a cumplir con sus objetivos.

Enséñale a niños y niñas a ser conscientes de sus propias necesidades, enséñales que pueden:

- **Darse cuenta de sus propias necesidades.**
- **Distinguir qué es lo que él o ella quiere de lo que le piden los demás.**
- **Tomar decisiones según sus necesidades y no dejarse llevar por la presión de los demás.**





Confianza:

¿Qué aprenderán?: Confianza con los demás y consigo mismo, cooperación.

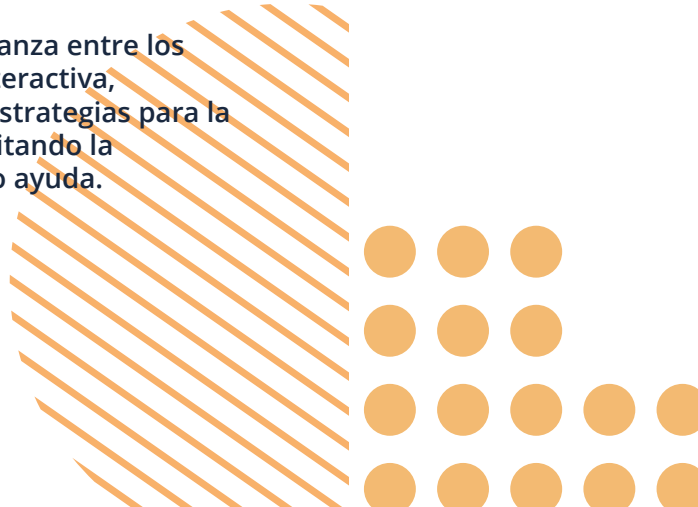
Número de jugadores: 4+
Materiales: Un lugar amplio

Instrucciones:

1. Van a hacer parejas. Se ponen de pie, mirándose, se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí, se dejarán caer hacia atrás, procurando mantener el cuerpo recto para equilibrarse y no caerse al suelo de espalda.
2. Otro participante les dirá que hagan algunos movimientos sin soltarse de las manos, como agacharse, flexionar las rodillas, para poner a prueba la cooperación y confianza de las parejas. Ej. Sentarse espalda con espalda, pararse espalda con espalda y mirando hacia arriba, hombro con hombro mirando hacia el mismo lado, cadera con cadera y doblándose en forma de L, etc.
3. La actividad se repite hasta que todos hayan realizado la actividad con parejas distintas cada vez.

Conclusión: Se establecen lazos de confianza entre los integrantes de una forma dinámica e interactiva, fomentando también la generación de estrategias para la cooperación y el trabajo en equipo, facilitando la identificación de dificultades y buscando ayuda.

Enseña autocontrol y a dirigir adecuadamente las emociones a través del diálogo y el ejemplo. Fomenta hábitos de autocuidado, estilos de vida saludables, control de los impulsos, normas y límites claros.



¿Sí o no?:

¿Qué aprenderán?: Toma de decisiones desde la confianza propia y responsabilidad.

Número de jugadores: 3+

Materiales: Hojas, colores o marcadores

Instrucciones:

1. Realicen un listado de 20 invitaciones. Ej. Tus amigas te invitan a almorzar, tu hermano te invita a jugar videojuegos, tus primas te invitan a una caminata, etc.
2. Asígnense turnos para que uno a uno responda a cada situación.
3. Escojan al azar las situaciones en donde van a responder SI o NO, y den una explicación. Ej. Tus amigas te invitan a almorzar = NO puedo ir porque tengo un almuerzo familiar, pero podemos ir el día siguiente.
4. Se termina la actividad cuando hayan respondido todas las situaciones.
5. Hablen de cómo se sintieron, reflexionen sobre las consecuencias de cada situación y contesten ¿En la realidad responderías lo mismo?

Conclusión: Identificar las situaciones donde puede existir la presión grupal, las sensaciones y pensamientos que se tienen ante una situación y cómo manejarlas de forma asertiva. Estas situaciones construyen el carácter de la persona y no son fáciles de influenciar.

Fomenta la búsqueda de soluciones a los problemas en familia. Niños y niñas aprenderán a hacerlo y su conducta será razonada y no impulsiva, lo ideal es acercarlos a tomar soluciones por sí mismos que sean beneficiosas para las personas de su entorno.



La batuta:



¿Qué aprenderán?: Escucha, respeto, diálogo, confianza, empatía.

Número de jugadores: 3+
Materiales: Palo o varita corta.

Instrucciones:

1. Busquen un palo corto, esa va a ser la batuta (varita que usa el director de una orquesta para marcar el ritmo y la expresión de una obra musical) que va a dar el turno para hablar.
2. La persona que tenga la batuta va a ser la única que podrá hablar sobre una inconformidad o algo que aprecie de las otras personas. Ej. No me gusta ordenar mi habitación, me gusta estar solo/a, etc.
3. Cuando termine, todos van a hablar sobre lo que escucharon, buscando solucionar situaciones de tensión que hayan identificado.
4. Luego se pasará la batuta a otra persona y así sucesivamente hasta que todos hayan tenido la batuta.
5. Al final, hablen sobre cómo se sintieron, qué les gustó, que no les gustó y para qué creen que sirve haber hablado sobre lo que sentían.

Conclusión: Esta actividad establece un espacio de diálogo, donde las personas pueden escucharse respetando la palabra del otro, confiando en que todos están atentos, lo que es señal de empatía, desarrollando habilidades.



Establece lazos sociales y familiares, busca su apoyo y fortalece una adecuada identidad familiar segura y cálida, pero flexible, fomenta el diálogo y la comunicación con la familia, escuela y amigos.



Ilustrando voy adivinando:

¿Qué aprenderán?: Comunicación, pensamiento creativo.

Número de jugadores: 2+

Materiales: Hojas, colores o marcadores.

Instrucciones:

1. Tomen una hoja y colores o marcadores.
2. Realicen un listado de palabras que se refieran a situaciones que no les gusta que pasen en el hogar.
3. Escojan a una persona que vaya a dibujar.
4. Esa persona debe escoger una palabra de su listado para dibujarla en máximo tres minutos.
5. Los demás van a tomar el tiempo y van a intentar adivinar la palabra por medio del dibujo. Solo van a tener 3 minutos.
6. La persona que adivine la palabra, será quien dibuje en la siguiente ronda. Si nadie adivina antes de que se acabe el tiempo, quien dibujó escogerá a la persona que dibujará en la siguiente ronda, no puede ser él/ella mismo/a.
7. Antes de empezar la siguiente ronda, hablarán sobre por qué no les gusta que eso suceda en el hogar y que les gustaría hacer para solucionarlo.

Conclusión: Fortalece el pensamiento creativo en situaciones limitantes, fomenta la comunicación no verbal generando espacios de conexión con los integrantes de la familia, por medio de una dinámica didáctica y reflexiva, lleva a entender la perspectiva de los demás de acuerdo a un tema.



Promueve el sentido de responsabilidad en niños y niñas, asignales pequeñas tareas a temprana edad, haciendo que las asuman de forma habitual y progresiva.

Teléfono roto:

¿Qué aprenderán?: Comunicación, confianza.

Número de jugadores: 4+

Materiales: Espacio amplio y cómodo.

Instrucciones:

1. Hagan un círculo y cada uno piense en un mensaje que quiera transmitir.
2. Decidan quién va a ser el primero en transmitir el mensaje.
3. Esta persona transmite el mensaje secreto a la persona de su derecha, luego esta al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al último.
4. La última persona dirá el mensaje en voz alta para verificar si el mensaje sigue siendo el mismo o no.
5. Se repetirá la dinámica hasta que todos los integrantes hayan tenido la oportunidad de transmitir su mensaje.
6. Reflexionen sobre por qué en el recorrido del mensaje, se van cambiando palabras, ¿Será que debemos cambiar de estrategia de comunicación?.

Conclusión: Para identificar la importancia de una buena comunicación y que un mensaje llegue de manera correcta y sin distorsiones es importante hablar claro, buscar el momento oportuno, el lugar adecuado y dar claridad en el mensaje y la forma en la que se expresa. Incentiva la honestidad y hace énfasis sobre la importancia de evitar decir mentiras u ocultar cosas.

Fomenta la comprensión, el afecto, la cooperación, la cordialidad, el respeto recíproco, la confianza, la comunicación constante y el diálogo sincero.

El sombrero de las decisiones:

¿Qué aprenderán?: Comunicación, confianza, responsabilidad, manejo de miedo.

Número de jugadores: 2+
Materiales: Sombrero o gorro.

Instrucciones:

1. Una persona se pone un sombrero y las otras le plantean situaciones que ellos están viviendo, la persona con el sombrero debe solucionar la situación o problema que tiene el otro
2. Escojan al azar una persona que se pondrá un sombrero.
3. Los demás, plantean situaciones que ellos están viviendo, para que la persona con el sombrero solucione esas situaciones o problemas. Ej. En mi escuela mis amigos me molestan porque me va bien en las clases.
4. Las situaciones deben ser resueltas en orden, la persona con sombrero tendrá el poder de tomar decisiones por los demás, nadie más puede hablar, solo hasta que tome una decisión.
5. Luego se quitará el sombrero y todos reflexionarán sobre la decisión y los puntos de vista de los demás y que habrían hecho cada uno en esa situación.
6. La dinámica se repite hasta que todos hayan tomado decisiones sobre distintas situaciones. Para finalizar, socializarán los resultados de la actividad, buscando entenderse y conocerse mejor.

Conclusión: fomenta la confianza en sí mismos para tomar una decisión que beneficia también al entorno. Busca fomentar el sentido de la responsabilidad y dejar a un lado el miedo, todo esto fortalece su carácter y confianza.



Comparte con niños y niñas información acerca de las drogas de una manera veraz y objetiva. Evita las exageraciones, el sensacionalismo, la mitificación y recurrir al miedo o a las medias verdades.



Los globos de la comunicación:

¿Qué aprenderán?: Comunicación, confianza, diálogo.

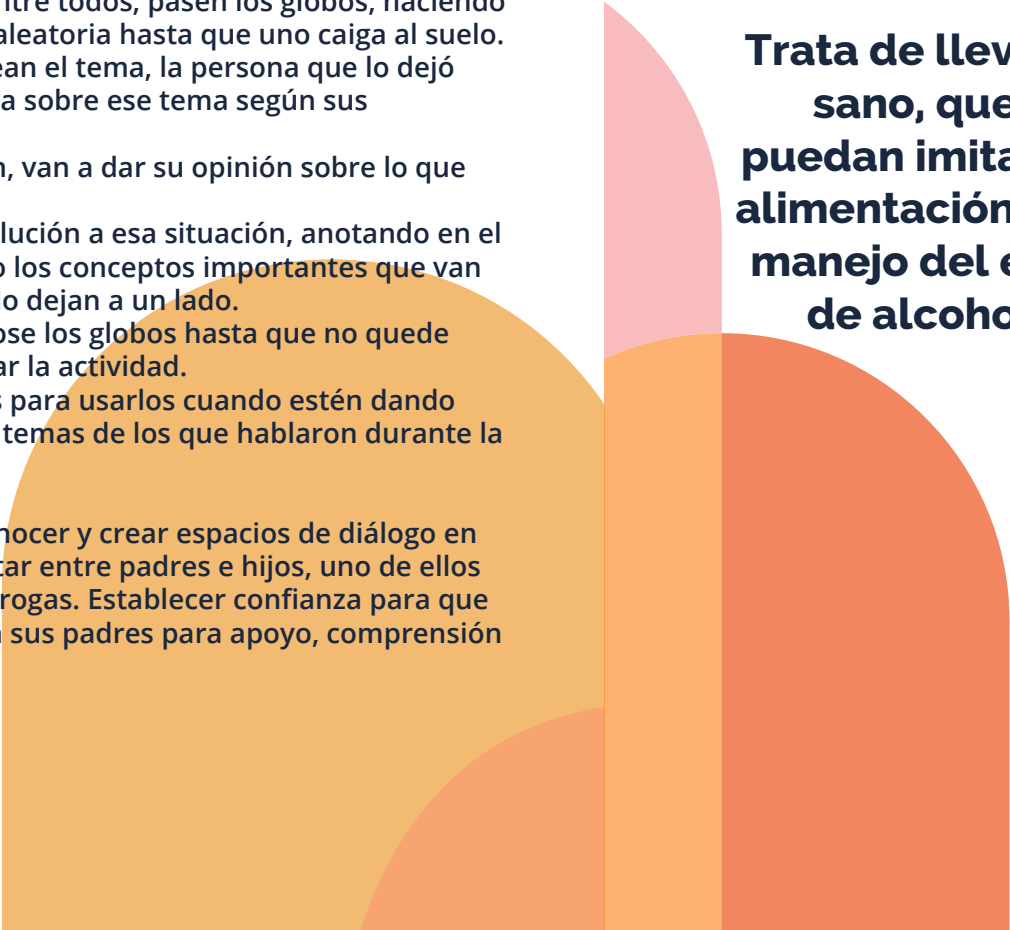
Número de jugadores: 3+

Materiales: Globos y marcadores permanentes.

Instrucciones:

1. Inflen de 3 a 5 globos y anoten en los globos un tema difícil de hablar en familia. Ej. Amigos, preocupaciones, etc.
2. Hagan un círculo entre todos, pasen los globos, haciendo malabares de forma aleatoria hasta que uno caiga al suelo.
3. Tomen el globo y lean el tema, la persona que lo dejó caer dirá lo que quiera sobre ese tema según sus experiencias
4. Cada uno, en orden, van a dar su opinión sobre lo que acaban de escuchar.
5. Hablen para dar solución a esa situación, anotando en el globo las soluciones o los conceptos importantes que van mencionando, luego lo dejan a un lado.
6. Continúen pasándose los globos hasta que no quede ninguno para terminar la actividad.
7. Guarden los globos para usarlos cuando estén dando solución a uno de los temas de los que hablaron durante la actividad.

Conclusión: Busca conocer y crear espacios de diálogo en temas difíciles de tratar entre padres e hijos, uno de ellos puede ser el uso de drogas. Establecer confianza para que los hijos cuenten con sus padres para apoyo, comprensión o respuestas.



Trata de llevar un estilo de vida sano, que tus hijos e hijas puedan imitar: ejercicio y buena alimentación, vínculos positivos, manejo del estrés, no consumo de alcohol y otras drogas.

Juego de mímica:

¿Qué aprenderás?: Lenguaje no verbal, comunicación, confianza.

Número de jugadores: 3+

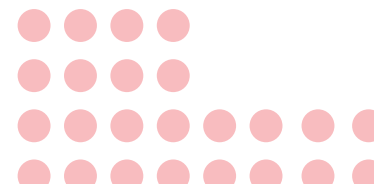
Materiales: Hojas, colores o marcadores.

Instrucciones:

1. Cada uno debe pensar en una frase corta que desee transmitir a los demás.
2. Escojan un mimo quién interpretará el mensaje.
3. La persona con el mensaje se la dirá al mimo al oído sin que nadie más escuche y el mimo actuará para interpretar el mensaje, no puede hacer sonidos ni escribir frases en el aire.
4. Los demás deben descifrar el mensaje.
5. La actividad se repite hasta que todos hayan sido mimos
6. Socialicen sobre lo que se entendió y lo que no, ¿Cómo mejorarían la comunicación?

Conclusión: Este juego prioriza el uso del lenguaje no verbal en la transmisión de un mensaje, por medio de la reflexión y enseñando confianza, se busca afianzar y dinamizar el vínculo entre padres e hijos.

Evita asociar el consumo de drogas a la diversión o de sus presuntas virtudes. Aconseja abiertamente el "no consumo".



Cartas anónimas:

¿Qué aprenderás?: Relaciones interpersonales, confianza, comunicación y gratitud.

Número de jugadores: 2+

Materiales: hojas, pegante, colores o marcadores, espacio amplio

Instrucciones:

1. Tomen una hoja y decórenla con su nombre.
2. Escojan quién será el/la presentador/a, tiene que contar a los demás un problema o conflicto por el cual esté pasando en ese momento y justificarlo. Ej. tengo malas calificaciones porque no me gusta hacer tareas, etc.
3. El presentador pasa al frente dando la espalda a los demás, no se puede girar hasta que le avisen.
4. Mientras el presentador habla, todos toman una hoja y escriben una carta, consejo o palabras de apoyo al presentador, piensen en cómo ayudarlo a solucionar su situación.
5. Cuando todos hayan escrito su carta, la doblarán por el medio y se la dejarán en el puesto al presentador.
6. Luego, le avisan al presentador para que se gire y regrese a su puesto. No puede ver las cartas.
7. La actividad se repite hasta que todos hayan sido presentador.
8. Abrirán y leerán las cartas que les escribieron.
9. Al finalizar, conversarán sobre lo que sienten y agradecerán por las cartas.

Conclusión: La comunicación escrita es una introducción a la confianza cuando es difícil decir las cosas directamente, incentivando el fortalecimiento de relaciones interpersonales.

Evita consumir o dar a tus hijos e hijas medicamentos sin fórmula o guía médica.



Carteles de elogios:

¿Qué aprenderás?: Autoestima, confianza.

Número de jugadores: 3+

Materiales: Hojas, colores o marcadores.

Instrucciones:

1. Tomen una hoja y decórenla con su nombre.
Hagan un círculo.
2. Den su hoja a la persona que está a su derecha.
3. Piensen en una cualidad o habilidad que es característica de la persona dueño/a de la hoja y escríbanla o dibújenla.
4. Vuelvan a dar la hoja a la persona de su derecha y así sucesivamente hasta que todos hayan escrito sobre todos y la hoja vuelva a su origen.
5. Tómense un momento para ver lo que hicieron en su hoja y finalicen socializando sobre lo que piensan de cada mensaje o dibujo.

Conclusión: Fomentar la autoestima y el autoconcepto para desarrollar la confianza de niños y niñas en sí mismos, y su conjunto familiar, entendiendo cómo sus cualidades son valiosas para él o ella y de la misma forma, para toda la familia. Ayudando a formar carácter.



Dedica tiempo y tranquilidad para escuchar las inquietudes de niños y niñas y compartir sus sentimientos. Estimula su confianza.



El camino:

¿Qué aprenderás?: Confianza, asertividad, manejar el miedo.


Número de jugadores: 4+

Materiales: Algo para vendar los ojos

Instrucciones:

1. Definan un camino que deseen recorrer.
2. Ubíquense en una fila, uno detrás de otro.
3. Venden sus ojos, excepto la persona que está al final de la fila, el guía
4. Tómense de las manos o cintura.
5. Empiecen a caminar, deben sincronizarse y escuchar atentamente a las indicaciones del guía, confíen en su palabra para cumplir con el recorrido.
6. Cuando lleguen, escojan un nuevo camino y reorganicen la fila, para que otra persona tenga el turno de guía.
7. La actividad se repite hasta que todos hayan sido guías.
8. Al final hablen sobre su experiencia, pensamientos, sentimientos o estrategias para mejorar la comunicación y confianza.

Conclusión: Promueve la confianza y el manejo de miedo en situaciones donde no se pueden controlar las cosas estando solo, también enseña la asertividad como forma de comunicar los intereses mutuos.



**Motiva a niños y niñas a opinar,
así afianzan su capacidad de
tener una actitud crítica.**

