

DESAFIOS DE LA SEMANA

Queridas comunidades, para nosotros como organización, al igual que ustedes nos preocupa el escenario mundial y ante este escenario, es muy valioso desarrollar una rutina diaria, es decir, una serie de actividades que nos permitirán enfrentar de la mejor manera el estar en casa.

Como ya lo han notado, las noticias reportan información nacional e internacional y es probable que al mirar los rostros de la gente que nos rodea, expresen varias emociones y entre ellas incertidumbre, tristeza, miedo y nuestro desafío es llevar esas emociones hacia aquellas que son más positivas, como la alegría, la templanza, la sorpresa, etc. Las emociones positivas promueven el bienestar y por consecuencia mejoran nuestro sistema inmunológico, por lo que es muy bueno lograr juntos que sus familias se unan, fortalezcan y disfruten estas semanas en casa.

Lo siguiente es una serie de desafíos que proponemos por semana y que compartiremos en nuestra próxima reunión, recuerda que no necesitas imprimir y es muy bueno contar con una bitacora sencilla para reportar los resultados.

Desafíos:

- Haz un horario diario y un listado de actividades a realizar en la semana.
- Tienes una semana para lograr que todos los integrantes de tu familia puedan reír al menos una vez al día sin hacerles cosquillas.
- Comparte junto a tu familia una experiencia sorprendente, algo que te ocurrió a ti o que presenciaste de otro.
- Enseñale al menos a un integrante de tu familia un oficio.
- Descubre las fortalezas de tu familia, pregúntales que fortalezas ven en ti y que fortalezas les gustan de ellos mismos.
- (Inserte algún desafío grupal/personal)

En la bitacora escribe

- ¿Que sentiste haciendo los desafíos en tu casa?
- ¿Que emoción es la que más se repitió?
- ¿Qué descubriste de ti?
- ¿Qué descubriste de los demás?
- ¿Que aprendizaje te llevas?
- ¿Que desafío te gustó más? Y ¿Por qué?
- ¿Qué les gustaría aprender en las semanas que siguen?

Esperamos que la semana sea provechosa y recuerden que es fundamental la higiene, respetar la cuarenta al no salir de casa, lavarnos las manos con agua y jabón, mantener 1 metro de distancia al menos con las personas y recordar que no sólo es nuestro cuidado es el cuidado de los demás, seamos empáticos y que tengan buena semana.