



Actividades con intención, para realizar con adolescentes en la cuarentena

Objetivo es reforzar la relación con tus hijos. Usar este tiempo para ver que está pasando en sus vidas, dándose cuenta de lo que sienten y viven.

1 Círculo de control:

Consiste en dibujar en una hoja de papel u hoja de block un círculo.

- Adentro van a poner :Cosas que pueden controlar
- Afuera del círculo :Cosas que no pueden controlar.

Preguntar a sus hijos que cosas que no pueden controlar, por ejemplo:

- El clima
- Los cambios de estación. Luego irse a ejemplos más profundos como: la forma en que otros piensan, lo que otras personas dicen, el color de su piel, una enfermedad, un virus (coronavirus), un accidente.
- Después nombrar las cosas que se pueden controlar como:
- Cuidar el cuerpo
- Cumplir con las obligaciones escolares.
- Respetar a los demás



Finalidad de esta actividad es recordar que la vida está llena de retos. Siempre habrá cosas externas que no van a poder controlar, pero lo que si pueden es controlar como actúan al respecto.

- **2 Caja para encontrarnos:**

Para esta actividad necesitan una caja de zapatos u otra. En ella van a guardar fotos y anotaciones de las cosas que les hacen feliz. Puede ser una carta, una canción, una película, una frase, etc. Esta caja será para esos días que se sientan tristes o desanimados, pudiendo abrirla, sacar un mensaje y compartirlo al resto de la familia para vivir un momento de felicidad.

Finalidad de la actividad es enfocarse en pensamientos positivos.



- **3 Meditación y reflexión**

Momento de calma a través de un espacio tranquilo, en un sillón o algún lugar cómodo donde puedan cerrar sus ojos, poner música para meditar y soltar su cuerpo, imaginando un lugar fantástico, con un clima perfecto y un olor que les guste.

Deben verse a si mismos y agradecer a cada parte de su cuerpo por funcionar perfectamente (mencionando las manos, los pies, el corazón, etc.) mientras agradecen, van moviendo cada parte de su cuerpo para sentirlo. Luego deben respirar siendo conscientes del aire que está entrando por su nariz y que va recorriendo cada parte de su cuerpo hasta llegar a la punta de los pies, llenándolos de pensamientos positivos, luego sale el aire barriendo todo lo negativo. Cuando se sientan listos pueden abrir los ojos, pueden levantarse e idealmente repetir esta actividad dos veces a la semana.

Finalidad de la actividad es vivir un momento de tranquilidad y control de su cuerpo

