



# ESTACION DEL CUIDADO

## LLUVIA DE CARTAS

Expresemos las formas en que nos cuidamos y apoyamos en familia.



### Materiales:

- Hojas de papel o cartulina.
- Esferos, lapiceros, lápices, colores, marcadores o crayolas

### Recomendaciones:

- Siempre que sea posible, es importante que en la actividad participe toda la familia.
- Incluyan a las niñas, niños y adolescentes para que hagan sus propias cartas
- Si alguna persona requiere apoyo, otro integrante puede brindárselo.

## PASO A PASO

### 1. LEAN JUNTOS

el libro virtual (Flipbook) sobre los distintos cuidados que necesitan las personas de acuerdo con su edad y su momento de vida.



## 2. CADA INTEGRANTE DE LA FAMILIA



escribirá una carta o realizará un dibujo para cada uno de sus familiares, donde le expresará cómo lo ayuda o apoya en la vida diaria y a qué cosas se compromete para apoyar mejor a ese familiar.



*Soy Ana, tengo 10 años  
y escribiré una carta a  
mi mamá*



## 3. AL TERMINAR,

reparten las cartas con los nuevos compromisos familiares de cuidado y apoyo.





# CONVERSANDO EN FAMILIA:

Dialoguen en familia:



**¿Cómo se sintieron?**

**¿Qué fue fácil y difícil de la actividad?**

**¿Cómo podemos seguir apoyándonos mutuamente?**



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

