



HISTORIA FAMILIAR

Reconozcamos los eventos desafiantes de nuestra historia familiar y aquello que nos ha permitido afrontarlos y superarlos.

Materiales:

- Una hoja 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 conozcan las historias familiares.
- Si alguna persona requiere apoyo, otro integrante puede brindárselo.

PASO A PASO

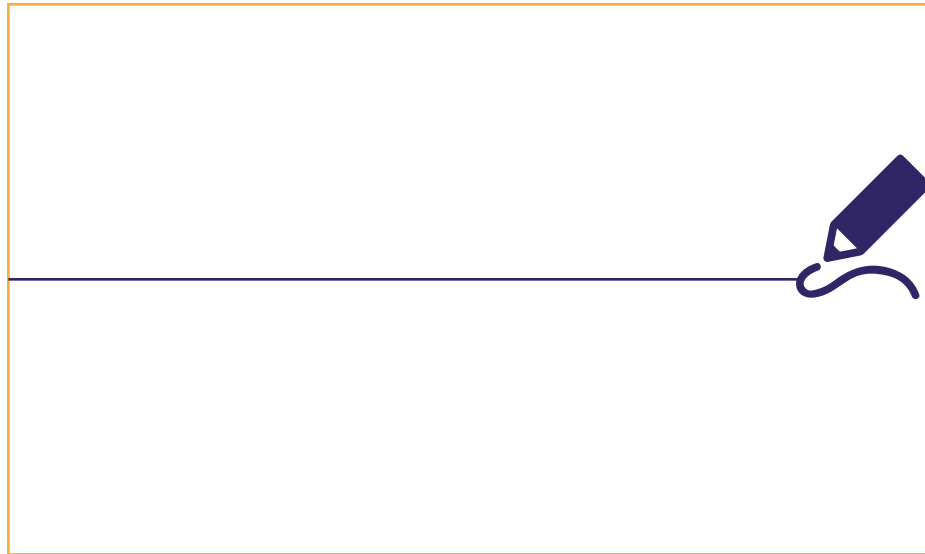
1. CONVERSEN EN FAMILIA

sobre los eventos desafiantes, positivos o negativos, que han superado en el pasado.



2. UNA HOJA

Dividan la hoja en dos partes, en sentido horizontal, trazando una línea.



3. DIBUJEN

en la parte superior aquellos momentos de logro y celebración que marcaron la vida familiar como el matrimonio, el nacimiento de los hijos, graduaciones, la compra de vivienda, un paseo, entre otros.



4. DIBUJEN

en la parte inferior de la hoja esos eventos o momentos que fueron difíciles para la familia y que ya superaron, como separaciones, la muerte de algún miembro de la familia, un cambio de residencia o de ciudad, entre otros.



5. RECUERDEN

ubicarlos en forma cronológica: los más antiguos a la izquierda y los más recientes a la derecha. Unan los acontecimientos con una línea que representa la historia familiar.





CONVERSANDO EN FAMILIA:

Después de reconstruir la historia familiar, dialoguen en familia:



¿Qué aprendimos de estos eventos?

¿Cómo estos eventos, tanto los difíciles como los de celebración, nos ayudan a reconocer nuestras fortalezas y recursos como familia?



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



**BIENESTAR
FAMILIAR**