



Un Verano Divertido con YMCA Project Cornerstone – Los Dichos

Una aventura de 8 semanas de lectura, juegos, y mucho más.

Semana 8 – RECAPITULANDO EL VERANO CON PROJECT CORNERSTONE

Más apaga buena palabra que caldera de agua.

Caras vemos, corazones no sabemos.

¿Pies, para qué los quiero si tengo alas para volar?

¡Es mejor dar que recibir!

No hay peor luchas que la que no se hace.

Todo lo puedes lograr, si en ti puedes confiar.

"Mientras más lees más cosas sabrás. Mientras más sepas más lejos llegarás."

Revisión/Recapitulación: Reflexionando sobre las últimas siete semanas, hemos absorbido una gran cantidad de información. Es importante recordar que todas las herramientas que hemos descubierto nos alientan a cultivar un carácter **positivo** y, sobre todo, a ser personas **amables**. ¡Vamos a disfrutar mientras exploramos maneras de mostrar **bondad y generosidad!**

Narración de libros: Después de haber explorado siete historias diferentes, ¿Cuál fue el libro que más disfrutaste? Invita a todos los miembros de la familia a un debate animado sobre los libros y qué aspectos les atrajeron más. ¡Revive la historia que más te cautivó!

Actividades de la semana:

Lunes

Actividad al aire libre para fomentar el amor propio: Caminata de gratitud

Instrucciones: Elijan un lugar al aire libre que les guste, como un parque o sendero natural. Caminen juntos de manera tranquila y consciente, observando los detalles del entorno (como los colores, sonidos y olores). Mientras caminan, cada persona comparte en voz alta algo por lo que se siente agradecido en ese momento. Puede ser algo relacionado con la naturaleza, la compañía familiar o simplemente estar presentes en ese momento. Al finalizar, discutan cómo les hizo sentir la experiencia y qué aprendieron sobre sí mismos y su conexión con el entorno.

Martes

Actividades de Sensibilización Ambiental.

Realiza actividades en casa que promuevan la conciencia ambiental, como la siembra de plantas en el jardín, la creación de comederos para pájaros, o la separación adecuada de residuos para reciclaje.

Con esta actividad enseñaremos a los niños la importancia de cuidar el medio ambiente y cómo pueden contribuir a la sostenibilidad desde su hogar.

Los niños desarrollarán una conexión más profunda con la naturaleza y comprenderán la importancia de adoptar hábitos responsables para proteger el medio ambiente.

Miércoles

Actividad de amor propio en familia: Cartas de aprecio

Cada miembro de la familia escribe una carta a otro miembro expresando lo que aprecian y admiran de esa persona. Pueden incluir cualidades, acciones o momentos que les han hecho sentir amados y valorados. Luego, cada persona lee en voz alta la carta que escribió y la entrega personalmente. Esta actividad no solo fomenta el amor propio al recibir elogios sinceros, sino que también fortalece los lazos familiares y la comunicación afectuosa.

Jueves

Actividad de mindfulness en familia: Respiración consciente

Escojan a un líder de la familia para guiar esta actividad.

- Siéntense juntos en un círculo cómodo.
- Cierren los ojos suavemente y concéntrense en su respiración.
- Inhalen profundamente por la nariz contando hasta cuatro, retengan la respiración por cuatro segundos, y luego exhalen lentamente por la boca contando hasta seis.
- Repitan este ciclo durante cinco minutos, enfocándose en la sensación de la respiración en el cuerpo.

Al final, compartan cómo se sintieron durante la práctica y qué notaron acerca de su estado emocional.

Viernes

Actividad para crear conciencia social en familia: Proyecto comunitario

- Identifiquen juntos una necesidad en su comunidad local, como limpiar un parque, recolectar alimentos para un banco de alimentos, o ayudar en un refugio de animales.
- Planifiquen y ejecuten el proyecto como familia, asignando roles y tareas adecuadas para cada miembro.
- Durante el proyecto, hablen sobre la importancia de ayudar a los demás y cómo su acción puede tener un impacto positivo en la comunidad.
- Al finalizar, reflexionen sobre lo que aprendieron sobre la importancia del servicio y la responsabilidad social.

Estas actividades no solo promueven el bienestar individual y familiar, sino que también refuerzan valores importantes como la gratitud, el amor propio, la conciencia social y el trabajo en equipo.

Gracias por participar en **Un Verano Divertido**. Esperamos que tu familia haya disfrutado compartiendo las historias y actividades. Los invitamos a seguir utilizando todas las herramientas y consejos que han descubierto juntos. Recuerda siempre, ¡Ser **Amable** y ser un **Defensor/UPstander**!