



llenar de valor

- Baile de ánimo para 1 miembro de la familia
- Hacer juntos unos pases con un par de calcetines sin dejarlos caer
- Componer juntos una canción que anime la familia



Tener tiempo

- Mirarse a los ojos sin hablar durante 30 segundos
- Respirar lentamente por 5 veces con las manos sobre el vientre. Sentir el vientre inflar y vaciarse
- Acostarse, cerrar los ojos y sentir todas las partes del cuerpo



Mostrar los sentimientos

- Decir «Tengo un plátano» en la oreja, escogiendo una emoción para hacer adivinar a los demás y mimar una emoción cualquiera
- Elegir una emoción y bailarla todos juntos. Los movimientos deben reflejar la emoción escogida.



Dar libertad de acción

- Realizar una pequeña creación (algún dibujo o trabajo manual) a dos, siguiendo un modelo y rehacerlo cada uno solo.
- Elegir una persona a quien se le va a enseñar algo que uno mismo sepa hacer bien, para que a cambio, nos enseñe otra cosa



Saber fijar limites

- Hacer descubrir un objeto escondido a alguien, indicando si se está «frío» o «caliente».
- Guiar a alguien con los ojos vendados señalando el recorrido.
- Diviértase desplazándose en la casa sin tocar el suelo



Saber escuchar

- Juego de las estatuas musicales: Hacer música con los objetos de la casa y cuando la música se detiene: uno se inmoviliza.
- Hacer pasar un mensaje a través de todos los miembros de la familia, por medio de un «teléfono árabe»: susurrando en la oreja de unos a los otros.



Poder reñir

- Gateando a cuatro patas, espalda contra espalda, se intenta empujar al otro y de hacerlo caer, teniendo en cuenta la talla y la fuerza de cada uno
- Delimitar con objetos o cinta adhesiva, un espacio denominado «casa». Un «lobo» intentará entrar y el otro se lo impedirá con su cuerpo o con sus palabras.



Dar amor

- Felicitar a sí mismo por alguna cosa hecha durante el día.
- Decir lo que nos gusta hacer en familia
- Decir una cosa que le gusta en cada miembro de la familia



Reglas del juego

- Situar un peón que represente la familia en el comienzo (bandera de largada) y que, a su turno, cada uno lance un dado y haga avanzar al peón. Se decide conjuntamente una sorpresa divertida a realizarse en familia cuando se alcanza la llegada (hacer panqueques o tortitas, asar malvavisco o nubes caseras, un paseo, ...).
- Cuando se cae en una casilla, se mira hacia la columna correspondiente y se escoge una de las actividades propuestas.