

ACTIVIDADES PARA LA CONTINGENCIA**Abril-2020****Actividad 1.** Aprender a identificar funciones y roles en casa.

Indicaciones: observa y describe lo que hace cada miembro de la familia por 3 días seguidos para poder lograr un análisis profundo de sus funciones. Y contestar las siguientes preguntas después de hacer el análisis. Si alguien tiene que salir de casa a realizar su función investiga que es lo que realiza.

INTEGRANTE	DESCRIPCIÓN DEL ROL
Papá	
Mamá	
Hijo mayor	
Segundo hijo	
Tercer hijo	
Otros:	

¿Qué función es indispensable que se realice?**¿Quién es la realiza?****¿Lo Disfruta al realizarla?****¿Tú como participas?**

Actividad 2. ¿Cómo invierto mi tiempo?

Identifica, describe y registra lo que haces en un día de contingencia, recuerda ser honesto, si te conectas a redes sociales tienes que escribir en el espacio que corresponde.

Registra dos días y después contesta las siguientes preguntas.

Horario	Actividad
12:00 am	
12:30 am	
1:00 am	
1:30 am	
2:00 am	
2:30 am	
3:00 am	
3:30 am	
4:00 am	
4:40 am	
5:00 am	
5:30 am	
6:00 am	
6:30 am	
7:00 am	
7:30 am	
8:00 am	
8:30 am	
9:00 am	
9:30 am	
10:00 am	
10:30 am	
11:00 am	
11:30 am	
12:00 pm	
12:30 pm	
1:00 pm	
1:30 pm	
2:00 pm	
2:30 pm	
3:00 pm	
3:30 pm	
4:00 pm	
4:30 pm	
5:00 pm	
5:30 pm	
6:00 pm	
6:30 pm	
7:00 pm	
7:30 pm	
8:00 pm	
8:30 pm	
9:00 pm	
9:30 pm	
10:00 pm	
10:30 pm	
11:00 pm	
11:30 pm	

¿Qué área es la que forjas más con lo que realizas en un día?

¿Lo que sueles hacer crees que te lleve a lograr un proyecto de vida exitoso?

¿Con que miembro de la familia te llevas mejor?

¿Qué haces tú para que existan conflictos en la comunicación familiar?

¿Cuánto tiempo le dedicas a redes sociales, plataformas de series y películas (Netflix, Amazon Prime entre otras)?

Actividad 3. Actividades diarias

- a) Escribe 5 cosas que hiciste en el día**
- b) Ubica 3 cosas negativas que tuviste en el día y cámbialas a positivo**
- c) Escribe una nota positiva para algún miembro de familia (todos los días tiene que ser uno diferente)**
- d) Haz una lista de las cosas que siempre has querido hacer y realiza las que más puedas.**
- e) Ponte en contacto con las personas que no lo has podido hacer.**
- f) Haz una lista de las personas que son importantes para ti**

Es indispensable que realices a mano en hojas blancas