


¡Descubre un lugar mágico; Tú casa, tu hogar!



Te invitamos a hacer de esta experiencia, el mejor espacio para re-conectarte con los tuyos; **Tú casa, tú hogar, tú familia.** Esta propuesta que tenemos para ti, si decides tomarla; te recordará lo mucho que admiras a los integrantes de tu familia, como se divierten juntos, todo lo que los une, todo lo que han logrado, lo fuertes que son cuando están juntos... Y muchas cosas más.

Aprovecha las actividades sugeridas para romper la rutina, disfrutar y compartir con las personas más importantes en tu vida. **¡Anímate!**

#QuédateEnCasa
#YoMeCuidoYoTeCuido

 **ManpowerGroup®**

 **Manpower®**

 **Experis®**
ManpowerGroup

 **Talent Solutions**
ManpowerGroup

El mejor plan: tiempo en familia

Compartimos unas recomendaciones que te permitirán que las experiencias y momentos de calidad vividos en familia sean espacios significativos que se convierten en confianza y unión familiar.

- **Establece momentos para compartir:** Puede ser en la mesa para las comidas, hacer tareas o en un momento del día para hablar de los gustos o de lo aprendido.
- **Tareas compartidas:** Los grandes y los chicos, todos aportando a las tareas del hogar. No solamente terminamos más rápido sino que aprendemos a cuidar lo nuestro, a valorar lo que como familia se ha construido y especialmente a sentirnos útiles y apoyados en nuestro hogar.
- **Momentos de hablar y escuchar:** Contar con espacios que permitan fortalecer la comunicación fortalecerá los lazos familiares, fortalece la confianza, te hace sentir cómodo en tu hogar, previene la sensación de soledad y depresión.
- **El tiempo en pareja:** Establece un horario en que estés solo con tu pareja, escojan entre las dos actividades que les permita salir de la rutina y fortalecer la relación.
- **Celebración de fechas especiales:** Realiza un calendario que te permita tener presente las fechas importantes y planear una actividad para celebrar juntos.
- **Desconectarse del móvil:** Es muy importante dejar el celular a un lado cuando estés reunido en familia para que el tiempo sea de calidad y ellos sientan que tienen toda tu atención.

El ejemplo es la mejor manera de enseñar y transmitir a tu familia, los valores, principios y los buenos hábitos.

Actividad: Agenda Semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Película	Juego de mesa	Pintemos juntos	Cocinando y recordando momentos en familia	Música	Lectura	Momentos para celebrar en familia

Recomendaciones

<ul style="list-style-type: none"> • Milagros en la celda 7 • La cabaña • Amor en obra • A prueba de Fuego 	<ul style="list-style-type: none"> • Formato de parqués • APP de juego en línea (parchis) 	<ul style="list-style-type: none"> • Formato Mándala • App Mándala (Mándalas para colorear) 	<ul style="list-style-type: none"> • Recetas • En familia revisa álbumes de fotos y compartan la historia de cada fotografía 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondas infantiles • Aeróbicos • Karaoke <p>Si no tienes con acceso internet realiza en familia la ronda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuentos • Crear una historia juntos 	<p>Haz algo divertido</p> <p>Mural: cada miembro de la familia escribirá un mensaje para algún integrante</p>
--	---	---	--	---	--	--

Reflexión

Después de ver la película comparte con tú familia la enseñanza o reflexión que les dejó, en la cotidianidad del hogar, ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido?	¿Qué te pareció y que sentiste al jugar todos juntos?	¿Qué fue lo más importante al expresar tu creatividad en compañía de tu familia?	Cuando mirabas las fotos de familia, o cocinaban juntos, ¿sentiste que algo especial los une?, ¿qué es? Será de pronto la alegría que comparten, la diversión de lo que hacen, sus luchas de familia?	Que sentimiento te generó volver a recordar tu niñez y comparte con tu familia que recordaste de tu infancia	¿Qué enseñanza te dejó leer el cuento?	Comparte con tu familia que te dejó realizar estas actividades de la semana.
--	---	--	---	--	--	--

Compártenos videos o fotos de las actividades realizadas y te sumará **200** puntos en nuestra **Campaña Puntos+**

Mi familia mi mejor regalo

No existen familias perfectas, pero si existen familias que son capaces de salir adelante juntos, de afrontar las adversidades y de reinventarse, a través de la unión, la disciplina y el trabajo en equipo.

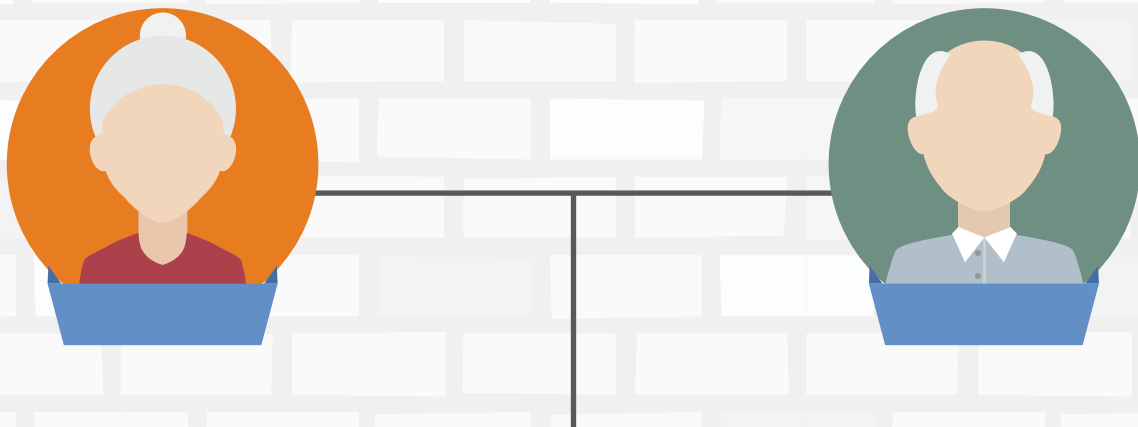
El amor de la familia es incondicional e infinito, no importa dónde te encuentres sabes que siempre tienes su apoyo, es el lugar de origen y de destino y poder compartir nuestra existencia constituye la mayor bendición de la vida.

Este es el momento perfecto en que puedes usar tú creatividad para conectarte a aquellas personas que te acompañan y son significativas para ti.



Mi familia está conformada por...

Esta actividad te permitirá conocer como está conformada tu familia, de dónde vienes y cuáles son tus antepasados. Dibuja, recorta o coloca una foto y haz tu árbol genealógico:



La gratitud

La familia es el lugar en donde somos reales, cometemos errores, hacemos ruidos, tenemos paciencia y nos queremos. Es la mayor motivación que tenemos para salir adelante y ser mejores cada día. Ellos, son personas que huelen a todo aquello que es imprescindible y que no tiene un valor material.

Dar gracias es el valor máspreciado que nos han inculcado desde niños, el dar gracias nos ayuda tener una vida más tranquila y placentera ya que ahí donde he crecido, aprendido, superado miedos y obstáculos, donde han apoyado mis logros y cosechado mis triunfos tenemos mucho que agradecer.

Tips de agradecimientos

1. Recuerda que la mejor persona para enseñar la gratitud eres tú
2. Nunca olvides dar gracias por la vida
3. Da gracias por la familia que tienes
4. Enséñale a tu familia que sean agradecidos consigo mismos.
5. Dar gracias abre las puertas del éxito
6. Agradecer es gratuito
7. La gratitud es el cimiento de una vida feliz

Actividad: La caja de la gratitud

Este es un ejercicio que te permitirá fomentar tu sentido de la gratitud y compartir tus sentimientos con tus seres queridos.

¿Cómo puedes realizarlo?



Escribe un mensaje de gratitud para los miembros de la familia que le quieres agradecer por algo especial, por ejemplo (gracias por... quiero reconocerte...) es una forma de comenzar el mensaje. Deposita el o los mensajes en la caja y al final de la semana entrégaselo a la o las personas a las que iban dirigidos.

Hábitos de vida saludable en familia

Es muy importante que cuides de tu salud y la de tu familia, por eso compartimos contigo unos tips que te ayudaran a fomentar hábitos de vida saludable en familia:

- **Dormir adecuadamente:** los niños de 5 a 12 años deben dormir entre 10 y 12 horas por la noche, y los adultos y adolescentes en torno a las 7 u 8 horas.
- **20 minutos de ejercicio al día:** Salta, haz aeróbicos o baila o realiza algún ejercicio o actividad física.
- **Hidratarse correctamente:** beber líquidos durante el día, sobre todo mucha agua, e hidratarse bien antes y después de hacer ejercicio.
- **Para mantener un peso saludable** reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- **Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón,** incluya en las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Los niños y niñas de 1 a 4 años deben realizar al menos 180 minutos diarios de actividad física a través del juego activo.
- **Reduzca e invite a sus hijas e hijos a disminuir el tiempo** dedicado a actividades como ver televisión y jugar videojuegos, intercambiándolas por algún tipo de actividad física según la preferencia y facilidad.
- **Cuide su corazón,** consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.

Líneas de participación y consulta

Si tienes sintomatología que crees que podría estar relacionada con el COVID -19 o si por causa del aislamiento preventivo o situaciones relacionadas con el trabajo desde casa, te angustias, tienes preguntas y sientes que necesitas ser escuchado. ¡Contáctanos!, queremos que nos sientas cerca...

- participacion@manpower.com.co
- Línea Local 018000944432



Canales Nacionales

Líneas de atención en casos de violencia intrafamiliar, de género y abuso infantil.

Si sientes que estas siendo maltratada en cualquiera de las modalidades relacionadas como lo son; violencia física, psicológica, económica, sexual, patrimonial y verbal puedes realizar la denuncia a las siguientes líneas de atención a nivel nacional, en la que te brindaran acompañamiento y asesoría.

- Línea **123**.
- Línea purpura, marca desde tu celular gratis al número **018000112137** esta disponible las 24 horas y los 7 días de la semana.
- Puedes comunicarte por vía WhatsApp , escribe al número **300 755 18 46**, también puedes escribir al correo lpurpura@sdmujer.gov.co
- Sisma mujer habilito una línea telefónica, el **3158942140**, de lunes a viernes de 8:00 am a 5:00 pm, y el correo asistentenoviolencias@sismamujer.org para asesoría jurídica.

Información tomada de la pagina de la revista Semana:
<https://www.semana.com/nacion/articulo/gobierno-pone-en-marcha-campana-contra-a-violencia-intrafamiliar-en-cuarentena/660395>