



M.E

CENTRO INTEGRAL DE PSICOLOGÍA Y COACHING

## Bienvenido a M.E.

*¡La temporada festiva ha llegado y con ella la oportunidad de crear recuerdos inolvidables en familia! Y M.E. tiene un regalo para ti, en este documento encontrarás actividades navideñas que no solo llenarán sus corazones de alegría, sino que también fortalecerán la autoestima, la gestión emocional y el coeficiente intelectual de sus pequeños. En M.E. sabemos que la salud emocional de tu familia es importante por eso esta navidad te queremos compartir estas actividades.*

*¡A disfrutar!*



## **Actividades para Fomentar la Autoestima y Seguridad en tu peque**

# **¡FÁBRICA DE EMOCIONES NAVIDEÑAS!**

*Crean una “Fábrica de Emociones Navideñas” donde cada miembro de la familia pueda decorar su propia bola de Navidad con colores y símbolos que representen sus emociones. Después, compartan las historias detrás de sus creaciones, promoviendo la apertura y comprensión emocional.*

## **TEATRO DE LAS EMOCIONES:**

*Organicen un “Teatro de las Emociones” en familia. Cada miembro elige una emoción (feliz, triste, enojado, sorprendido, etc.) y representa una breve escena sin decir una palabra, solo utilizando gestos y expresiones faciales. Los demás tendrán que adivinar cual es la emoción que está representando y un ejemplo de cada una.*



## **Actividad para Fomentar la Gestión Emocional**

# **ÁRBOL DE LOGROS:**

*Crea un “Árbol de Logros” en tu hogar. Corta adornos de colores y escribe los logros y momentos especiales de cada miembro de la familia que han tenido durante todo el año. ¡Observar el árbol llenarse de triunfos será un recordatorio constante de sus éxitos!*

# **SESIÓN DE TALENTO FAMILIAR:**

*Organicen una “Sesión de Talento Familiar”. Cada miembro mostrará un talento único, ya sea cantar, bailar, tocar un instrumento o contar chistes. Este evento no solo construirá la autoestima, sino que también fomentará la apreciación por las habilidades individuales.*



## Actividad para Trabajar el Coeficiente Intelectual

# ESCAPE ROOM NAVIDEÑO EN CASA:

*Diseñen un "Escape Room Navideño" en casa con acertijos y desafíos que requieran trabajo en equipo y resolución de problemas. ¡Estimulen la mente de los pequeños mientras se sumergen en un emocionante misterio festivo!*

# MEMORAMA NAVIDEÑO:

*Creen un "Memorama Navideño". Impriman imágenes festivas y dividan cada imagen en varias piezas. Y quien tenga más pares gana. El memorama le ayudará a fomentar su memoria y atención.*

Esperamos que estas actividades llenen sus hogares de risas, aprendizaje y amor durante esta temporada navideña.

*¡Felices fiestas!  
Con cariño*

*M.E*

CENTRO INTEGRAL DE PSICOLOGÍA Y COACHING