

Tacna, 01 SET. 2021

OFICIO MÚLT N° 354 -2021-AGP-UGEL.T-DRET-GOB.REG.TACNA

SEÑOR(A)
DIRECTOR(A) DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Presente.-

ASUNTO : DIFUSIÓN DE LA GUÍA DE SOBREMESA FAMILIAR

REFERENCIA : OFICIO MÚLTIPLE N°00451-2021-DGP-DRET/GOB.REG.TACNA

Me dirijo a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez comunicarle que, en el marco de la estrategia regional SOS EMERGENCIA EMOCIONAL, se ha elaborado la Guía de la Sobremesa Familiar, el cual tiene por finalidad mejorar el clima familiar y fortalecer los lazos afectivos entre cada integrante de la familia.

Motivo por el cual se pone a disposición la Guía de la Sobremesa Familia, para que se difunda a los docentes, padres de familia y estudiantes, con el objetivo de que se ponga en práctica las actividades sugeridas y además, puedan participar en el Concurso "La Foto más divertida de la Sobremesa Familiar" (En los próximos días se compartirá las bases del concurso). La Guía de la sobremesa familiar la pueden descargar en el siguiente link: <https://bit.ly/GUIADESOBREMESA>

Sin otro particular aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL
TACNA

PROF. DINA LUZ QUISPE CHIPANA
JEFE DEL AREA DE GESTION PEDAGOGICA

DLQH/J.AGP
YCM/EEP
CC.ARCHIVO

SOBREMESA FAMILIAR

GUÍA PARA EL FORTALECIMIENTO FAMILIAR



La familia es donde la vida comienza y el amor nunca termina

- ¿Quiénes somos?

HOLA querido padre de familia, somos el equipo del proyecto SOS emergencia emocional, que forma parte de la dirección regional de educación de Tacna y te presentamos esta guía denominada SOBREMESA FAMILIAR la cual tiene la finalidad de brindarte información que te ayude y oriente a que cada familia mejore su clima familiar y fortalezca los lazos afectivos entre cada integrante.

Queremos convertir este momento de crisis, en una oportunidad, para que tu familia se una mucho más



Entonces...

¿Cuál es el objetivo de la sobremesa familiar?

Promover momentos de calidad y únicos en familia a través de juegos lúdicos. La foto más divertida de tu familia en la sobremesa familiar y podrían convertirse en ganadores de unos fabulosos premios, solo tienes que guardar la fotografía y describir la situación que recreaste



Beneficios de la sobremesa

Brinda un espacio en el que todos los integrantes hacen una pausa y se sientan a disfrutar de una conversación amable y amena. En el que de pronto surge una interacción dinámica y lúdica que produce el fortalecimiento de la comunicación familiar y que afianza los lazos entre sus integrantes.

Funciones de la familia

- **Función afectiva:** es donde se experimenta y expresa sentimientos y emociones que permiten establecer y mantener relaciones gratas.
- **Función socializadora:** la familia transmite normas, valores, pautas de comportamiento, habilidades, destrezas para actuar en sociedad.
- **Función recreativa:** la recreación es parte de la vida familiar, estas proporciona descanso, estabilidad y equilibrio emocional.
- **Función de protección económica:** el trabajo tiene como principal objetivo proveer bienestar a la familia. Teniendo el deber de cubrir las necesidades básicas de alimentación, vestido, salud, educación y recreación permitiendo a los miembros de la familia, vivir una vida digna y alcanzar sus expectativas sociales y culturales.
- **Función educativa:** la familia es el espacio en donde se inicia el



proceso formativo de los niños. Los padres son los primeros modelos de los hijos, por ende tienen la responsabilidad de educar en conocimientos y valores.

Te presentamos algunas recomendaciones que puedes poner en práctica junto a tu familia para organizar tu hogar

Utiliza normas de convivencia en tu hogar

Las normas familiares son aspectos positivos de cómo hay que tratarse y respetarse. Las reglas y las normas en casa pueden ayudar a que todos los familiares se lleven mejor dentro de un hogar para que se convierta en un lugar pacífico y lleno de armonía.

Se sugiere que todos los integrantes de la familia propongan las normas de acuerdo a los problemas más comunes que se presentan, como la hora de llegada a la casa, el uso del celular, el aseo de su dormitorio, el lenguaje que se utiliza para comunicarse, etc. entre otros

REGLAS DE CONVIVENCIA

1 Siempre saludo al llegar

2 Ayudo a mi familia

3 Recojo mi habitación

4 Hago los deberes

5 Respeto a los mayores

6 Comparto mis juguetes

7 Pido las cosas por favor

8 Doy las gracias

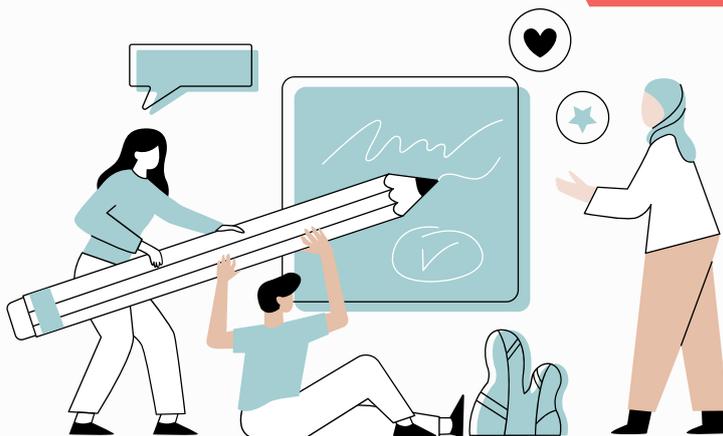
9 Hablo sin gritar

10 Me despido cuando me voy



eduFichas
www.edufichas.com

Plantear proyectos familiares y estimular los proyectos personales



*La familia es como la música,
algunas notas son altas y otras
bajas, pero siempre es una hermosa
canción.*

Un proyecto de vida es un plan a corto, mediano o largo plazo sobre las metas que se desea lograr y el tiempo que se requiere para ello.

Es importante que cada uno de los miembros de la familia sepa lo que quiere para su futuro, de tal manera que todos sumen esfuerzos para apoyar al otro a alcanzar la meta deseada.

Pueden plantearse las siguientes preguntas:

¿A dónde quiero llegar?

¿Cuál es mi meta?

¿Cómo puedo lograr cumplir mi proyecto?

¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?

01

ÁRBOL GENEALÓGICO

El árbol genealógico es una representación gráfica con los datos de nuestros familiares paternos y maternos.

Una vez que se tenga los datos, pueden dibujar un árbol como el que se presenta a continuación y colocar los nombres y las fotografías.

Para hacerlo más interesante, también se puede incluir direcciones, fechas de cumpleaños, profesión, etc.



02

PELÍCULA FAMILIAR

Todos en la familia suelen tomarse fotos en diversas actividades. Para realizar la película es importante como primer paso, recolectar las fotos de cada uno de los integrantes de la familia, o de la familia en su conjunto.

Un integrante de la familia, elabora un archivo con las fotos, puede organizarla como mejor le parezca, por miembro de la familia, por año, por actividad, etc.

Por otro lado, entre todos deben elegir una canción que tenga un especial significado para la familia para ser utilizada como fondo musical.

Cuando se tenga todo listo, pueden empezar a diseñar su película utilizando el programa de Windows Movie Maker, u otro de su preferencia o sino pueden poner en marcha su creatividad y hacerlo de forma manual.



03

RE-CONOCIENDONOS

A través de esta actividad, tanto padres como hijos, demuestran cuánto se conocen.

La actividad consiste en hacer preguntas a algún integrante de la familia sobre otro. Por ejemplo, al padre se le hará preguntas sobre la madre, o viceversa, así también, al hijo sobre su madre o su padre.

Para realizar esta actividad se necesita que uno de los integrantes de la familia actúe como facilitador.

Una vez que se eligió a las parejas, el facilitador hace las siguientes preguntas a uno de los dos:



1. ¿Cuál es la comida favorita de ...?
 2. ¿Cuál es su canción favorita?
 3. ¿Quién es su mejor amigo (a)?
 4. ¿Qué actividad es la que mas disfruta realizar en sus tiempos libres?
 5. ¿Qué tareas del hogar no le agradan para nada?
 6. ¿Qué curso le agrada (o le agradaba) más en el colegio?
- Por cada respuesta acertada se le otorga un punto.

TARDES DE PELÍCULAS

La actividad consiste en que toda la familia se junta para ver alguna película que sea del agrado de todos, o de la mayoría de sus integrantes.

Es importante consensuar y no imponer, de esta manera este momento se convierte en un espacio para poner en práctica los valores familiares.

De manera anticipada se reparten tareas para preparar palomitas, refrescos, queque, canchita, pizza, u otros, de acuerdo a la disponibilidad de insumos.



Puedes acceder a películas haciendo click en los siguientes enlaces:

“El sueño americano”

<https://www.youtube.com/watch?v=sooFrjWuZEU>

“El circo de las Mariposas”

<https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20>

“El niño de pijama a rayas”

https://www.youtube.com/watch?v=pEW_MaUMpbk

O puedes buscar las siguientes:

- Wonder
- Billy Elliot
- Siempre a tu lado, Hachiko
- Cadena de favores
- Después de Lucía
- Los chicos del coro
- La decisión mas difícil.
- Oliver Twist

05

NOCHES DE ANÉCDOTAS

Mediante esta actividad se busca que se genere un espacio de integración, de empatía y de respeto por el otro al escuchar con atención lo que expresa.

Para ello se reúnen en una de los ambientes de la casa, donde todos estén cómodos y seguros.

Se puede sortear el orden de participación para asegurar que todos tengan la oportunidad de compartir sus historias. Al terminar, los que escucharon comparten sus impresiones.



06

LECTURAS FAMILIARES

Esta estrategia, es conocida, pero no deja de ser una buena oportunidad para estrechar los lazos familiares.

Antes de empezar, se seleccionan los libros o cuentos que van a leer. Se sugiere empezar con cuentos cortos para que sea más fluida la actividad.

Uno de los integrantes de la familia lee el cuento y al culminar con la lectura, empiezan el diálogo sobre los sentimientos que ha despertado en ellos.

Se recomienda aplicar con los más pequeños de la casa.



Cuentos sugeridos:

- El traje nuevo del emperador.
- La dictadura del león.
- La liebre y la tortuga.
- El gigante bonachón.

OTRAS ACTIVIDADES IMPORTANTES

REFORZANDO BUENOS HÁBITOS AL COMER

Este tiempo es oportuno para compartir juntos los alimentos del desayuno, el almuerzo y la cena, tal vez como pocas veces, debido a la diferencia de turnos de trabajo y de estudio.

Es ahora, cuando, los padres tienen la oportunidad de velar por el consumo de alimentos saludables y balanceados así como fortalecer los buenos modales al comer.

Se sugiere hacer de este, un momento especial sin la distracción de la televisión, y mucho menos del celular.

Antes de empezar, se recomienda distribuir responsabilidades para poner la mesa, servir, lavar los platos, etc.



LAVARSE BIEN LAS MANOS ANTES DE SENTARSE A LA MESA.



USAR CORRECTAMENTE LOS CUBIERTOS Y NO JUGAR CON ELLOS.



PEDIR "POR FAVOR" LAS COSAS.



MASTICAR CON LA BOCA CERRADA.



USAR LA SERVILLETA PARA LIMPIARNOS SI NOS MANCHAMOS Y ANTES DE BEBER AGUA.



COMER DESPACIO Y MASTICAR BIEN CADA BOCADO.

OTRAS ACTIVIDADES IMPORTANTES

REORGANIZACIÓN DE LA CASA



La casa es lugar que alberga a las familias durante toda la vida, por tanto se espera que sea un ambiente agradable, ordenado, limpio y bonito. Se les propone que dispongan un día o varios, según la necesidad, para reorganizar totalmente cada uno de los ambientes.

Recordemos que esta es una tarea que pueden y deben realizar todos juntos, como familia, en un ambiente de armonía, poniéndose de acuerdo en cada paso.

CAMBIO DE ROLES

En casa, cada quien tiene asignadas determinadas funciones. En esta oportunidad, se sugiere que se intercambien los roles al menos por un día. De esta manera, la familia aprenderá a comprender y valorar la función que realiza el otro.

Por ejemplo, si la cocina es siempre la madre, esta vez lo hará el padre.

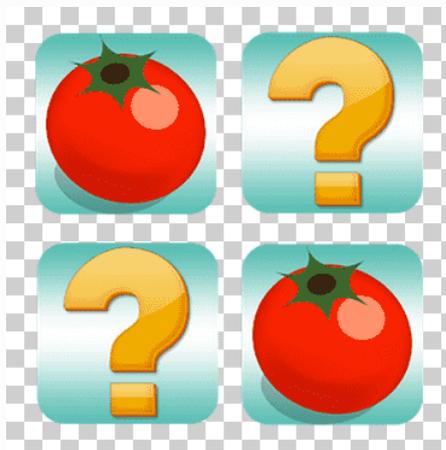
Si el que limpia la casa es siempre el hijo o la hija mayor, esta vez lo hará el o la menor.

Al terminar el día, la familia, reflexionará sobre la manera cómo se han sentido y qué les pareció el ejercicio.



JUEGOS DE MESA

Este es el típico juego en el que hay un montón de tarjetas con diferentes diseños, todas ellas puestas boca abajo, y el objetivo es encontrar parejas de tarjetas cuyo diseño coincida. Cuantas más parejas consigues, más puntos ganas.



JUEGO DE MEMORIA

¿QUIÉN ES QUIÉN?



Cada jugador dispone de un tablero, y en cada tablero hay imágenes de diferentes personas o personajes. El objetivo es descubrir el personaje que ha escogido el otro jugador a base de hacer preguntas. Por ejemplo: ¿Cómo se llama la representante de la música criolla, es de tez morena con rulos e interpreta la canción Estoy enamorada de mi país?

JUEGOS EN FAMILIA

Una adivinanza es un tipo de acertijo con enunciado, generalmente en forma de rima.

Esta actividad puede ser muy interesante realizarla junto a tu familia, para ello, puedes recordar las de tu infancia, pedir a tus hijos mayores que recuerden las que han aprendido en el colegio, tener a mano un libro de adivinanzas, visitar los sitios web o puedes crearlas utilizando los objetos de tu casa. También, puede ser la excusa perfecta para que los hijos lean la adivinanza de forma entretenida.

Aquí te presento algunas adivinanzas para que les plantees a tu familia :

ADIVINANZAS

**Soy un animal que
camina con las
patas en la cabeza,
quién es?**



ADIVINANZAS10.COM

**Va por la tierra y
nunca se ensucia,
quién es?**



ADIVINANZAS10.COM

**Ella llega sola en
la oscuridad, y
cuando amanece
con la luz se va.**



ADIVINANZAS10.COM

**Agrio es su sabor,
bastante dura su
piel y si lo quieres
tomar, tendrás que
estrujarlo bien.**



ADIVINANZAS10.COM

JUEGOS EN FAMILIA

EL TELÉFONO MALOGRADO



¿Te acuerdas de este juego? En un círculo, el que empieza dice al de al lado al oído una palabra, frase u oración que irá pasando de persona en persona hasta el último que dirá lo que ha entendido.

Este juego es muy entretenido y podrás jugarlo con toda tu familia y si deseas puedes formar equipos.



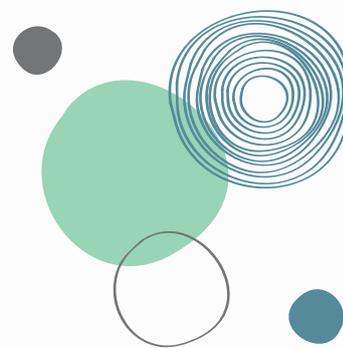
JUEGOS EN FAMILIA

EL ROMPECABEZAS

Nada mejor que un buen rompecabezas para ponernos a pensar. En esta propuesta te traemos un rompecabezas personalizado, es decir, que puedes elegir la fotografía o el dibujo que desees para armar este juego. Es perfecto, puedes colocarle una foto familiar, y luego armarlo entre todos.

Si tienes una figura de almanaque o páginas de revistas puedes elaborar tu propia rompecabezas, solo es cuestión de creatividad y de reutilizar algunos objetos o productos que tienes en casa. Buena suerte.

Pero, lo más importante es hacerlos juntos ya que además del desarrollo de habilidades cognitivas se desarrollará la comunicación, la unión familiar y sobretodo el amor filial.



JUEGOS DE LÁPIZ Y PAPEL

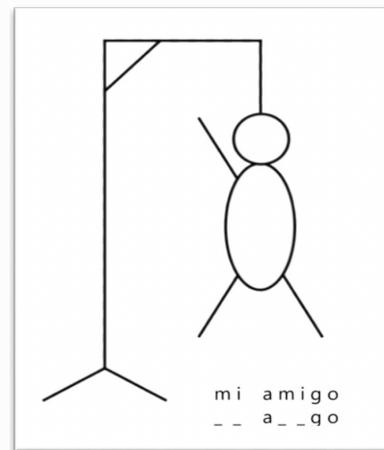
El ahorcado

Es un juego que no tiene unas reglas de juego definidas muy estrictas, y las que exponemos a continuación serían algunas más populares y utilizadas pero en ningún caso obligatorias si no se acuerdan as entre jugadores.

Reglas de juego:

Si dentro de la frase a adivinar hay números hay que comunicarlo con anterioridad. Si finalmente el jugador que ha de adivinar la palabra pierde y descubre que la frase contenía número y no se le advirtió gana automáticamente.

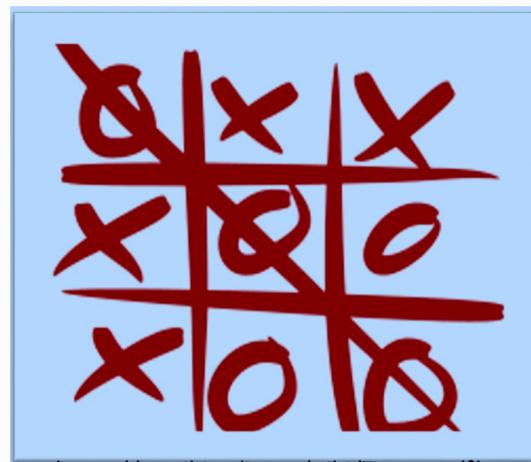
Se recomienda definir las reglas antes de empezar a jugar y si gustan pueden reemplazar la figura humana por juguetes o animales.



Tres en raya

El juego de las Tres en Raya, es un juego de estrategia sencilla y es perfecto para que los niños empiecen a utilizar su razonamiento lógico.

Si juegas con un papel, tienes que hacer dos líneas horizontales y dos verticales, para formar una cuadrícula. Cada jugador elige las X o las O, y en su turno debe poner una, intentando conseguir 3 seguidas en una línea vertical, horizontal o diagonal.



JUEGOS DE ANTAÑO

Revalorar los juegos de nuestros padres y los nuestros, es muy importante ya que permitirá en los miembros de la familia fortalecer los lazos familiares mediante la enseñanza y práctica de Juegos.

Los adultos, enseñarán a los menores los Juegos de Antaño, como por ejemplo:

1. El salto a la sogá



Se juega entre tres personas a más personas como mínimo. Consiste en que dos jugadores dan vueltas a la sogá mientras la tercera o más personas saltan a diferentes velocidades sin pisar la sogá. Es muy usual que se juegue acompañado cánticos que permiten dar la velocidad al juego. Por ejemplo:

- a) Niña chascosa peinate, date una vuelta y saleté.
- b) Manzanita del Perú, dime cuantos años tienes tú; uno, dos, tres, cuatro, ...
- c) Soltero casado(a), viudo(a), divorciado(a) con hijos(as), sin hijos(as) siempre serás, 1, 2, 3, ..
- d) Soy la reina de los mares, si usted lo quiere saber, tira mi pañuelo al agua y lo vuelvo a recoger, pañuelito, pañuelito, quién te pudiera tener, metidito en el bolsillo, como un pliego de papel.

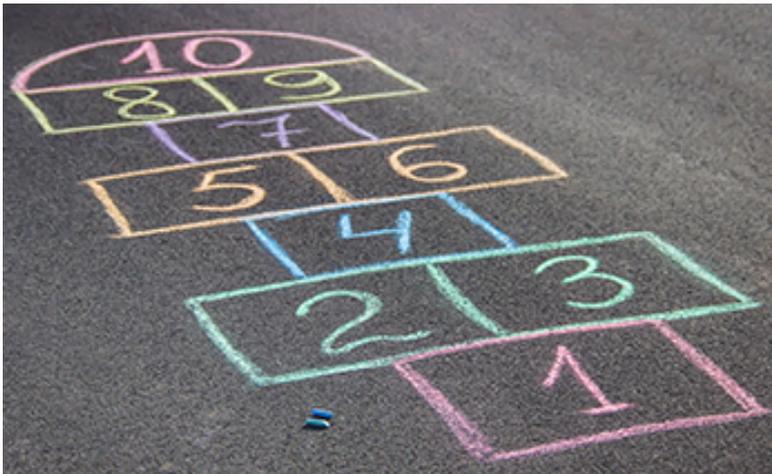
2. Las escondidas



Las Escondidas, generalmente se juega en la casa o al aire libre. Consiste en elegir a uno de los miembros para que cuente hasta 10, 20, ..., o 100 con los ojos cerrados y en frente de un apoyo, mientras que las demás se esconden estratégicamente para no ser atrapados. Los que no son encontrados corren al lugar en donde se cuenta y gritan un, dos, tres.

JUEGOS DE ANTAÑO

3. El Mundo o rayuela:



Para jugar, cada jugador debe tener su teja, algunos niños hacen su teja con cáscara de naranja, mandarina, utilizan una chapita o una piedrita.

El juego se inicia cuando se lanza la teja en el primer número y dentro de la casilla sin tocar línea, de lo contrario perderían su turno.

Una vez, la teja se encuentre en el casillero que corresponde, el jugador en turno salta las casillas sin pisar la línea hasta llegar al final que corresponde al último número.

De regreso es el mismo procedimiento, pero al llegar a la casilla en donde se encuentra la teja, se agacha para recoger.

Si se termina con el primer casillero, se prosigue al segundo y así sucesivamente hasta completar todos los números para ganar el juego.

El jugador pierde el turno si durante los saltos pisa la línea.

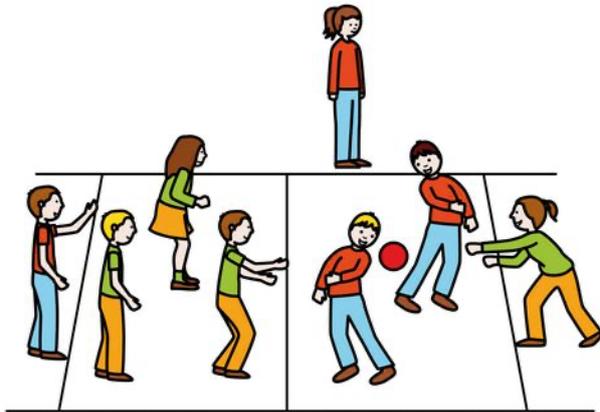
4. Países del mundo



En primer lugar cada participante elige el nombre de un país, seguidamente uno de los participantes lanza la pelota hacia arriba y grita el nombre de un país, por ejemplo, ¡PERÚ!, la persona que tiene ese nombre debe correr a agarrar la pelota antes de que caiga al suelo.

JUEGOS DE ANTAÑO

5. MATA GENTE



Se juega con una pelota y entre varias personas, dos de las cuales se colocan en dos extremos mientras que las demás se ubican en el medio. El juego consiste en que las personas de los extremos lanzan la pelota de tal manera que golpee a los que están en el medio para que pierdan su vida, pero, si atrapan la pelota pueden acumular vidas y en muchos casos hasta prestar la vida a los compañeros.

6. YASES



Se juega con una pelotita y yaces. Se debe lanzar la bola e intentar atrapar la mayor cantidad de yaces antes de que vuelva a caer al piso. Los principales juegos son: Yaquis simple, doble, con palmada, Levis, etc.

7. CONGELADOS



En este juego se elige a una persona para que "congele" a los demás. Los participantes deben correr lo más rápido y lejos posible para evitar ser atrapados. Termina cuando todos los congelados. Los demás compañeros pueden ayudar a sus compañeros para descongelarlos.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://adivanzas10.com/paramayores/>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Adivinanza><https://www.redmagisterial.com/med/16969-juego-de-el-telefono-descompuesto/>
- <https://www.responsabilidadsocial.net/la-importancia-que-se-le-otorga-a-lo-que-se-dice/>
- <https://www.vix.com/es/imj/hogar/151097/7-juegos-de-mesa-que-puedes-hacer->
- Adaptado: <http://www.ahorcado.com/reglas-del-juego->
- https://es.wikipedia.org/wiki/Tres_en_l%C3%ADnea
- <https://uancv.edu.pe/sites/default/files/BASES%20JUEGOS%20DE%20ANTAÑO%202019.pdf>
- <https://deblogsytuegos.wordpress.com/2015/10/17/saltar-la-soga/>
- <https://www.sneakersadis19.com/products.aspx?cid=62&cname=juego+los+paises+con+pelota>
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.es%2Fpin%2F464363411549206122%2F&psig=AOvVaw07pOM2BM2NAz3FRLL_K5XQ&ust=1628592137045000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxqFwoTCIDo1tngo_ICFQAAAAAdAAAAABAJ
- https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DyUNXQodhfz4&psig=AOvVaw0XGbbt1LrohJbOBWtsUhVy&ust=1628592374035000&source=images&cd=vfe&ved=0CAgQjRxqFwoTCjigzsTho_ICFQAAAAAdAAAAABAD
- <http://bohemia.cu/sabias/2017/08/que-pasa-al-cambiar-el-papel-tradicional-de-cada-sexo/>
- <https://www.hogarmania.com/hogar/limpieza-orden/orden/como-organizar-tareas-casa.html>
- <https://www.pinterest.es/pin/502925483369243803/>
- <https://www.hacerfamilia.com/familia/hacer-arbol-genealogico-andarse-ramas-20200130095745.html>
- https://www.google.com/search?q=familia+en+rollo+de+pelicula+modelos&tbm=isch&hl=es-419&chips=q:familia+en+rollo+de+pelicula+modelos,online_chips:rollo+fotografico:NJtmr9grap8%3D&rlz=1C1CHBD_esPE947PE947&sa=X&ved=2ahUKewiPx9fEsaXyAhUojjUCHWozBEwQ4IYoAnoECAEQFQ&biw=1349&bih=657
- <https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/actividades-escolares/actividades-tipo/grupos-sociales:-la-familia.html>