

Mi familia y yo

Para dibujar, pensar y hablar de las personas que quieres.



Este cuaderno es tuyo. Aquí no hay respuestas buenas ni malas: cada familia es distinta y todas valen. Puedes hacerlo con un adulto que te quiera.

Este cuaderno es de:

ACTIVIDAD 1

Así es mi familia

Dibuja tu casa y a quien vive en ella. Si tienes dos casas, dibuja las dos. Si tienes una, usa el segundo recuadro para quien viene a verte. ¡No te olvides de las mascotas!

Mi casa

Mi otra casa

¿Qué es lo que más te gusta de cada casa?

¿Cómo los llamo?

Cada persona tiene su nombre, y a veces le ponemos uno especial. Aitana, la niña del cuento, llama a su madrastra **Momi**. ¿Y tú? Escribe quién es y cómo le llamas.

Quién es Yo le llamo...

Palabras de familia

Madrastra

La mujer que es pareja de tu padre. Es parte de tu familia y una adulta de tu casa.

Padrastro

El hombre que es pareja de tu madre. También es parte de tu familia.

Hermano o hermana

Comparte contigo a tu madre, a tu padre o a los dos. El bebé que tienen tu padre y tu madrastra es tu hermano.

Hermanastro o hermanastra

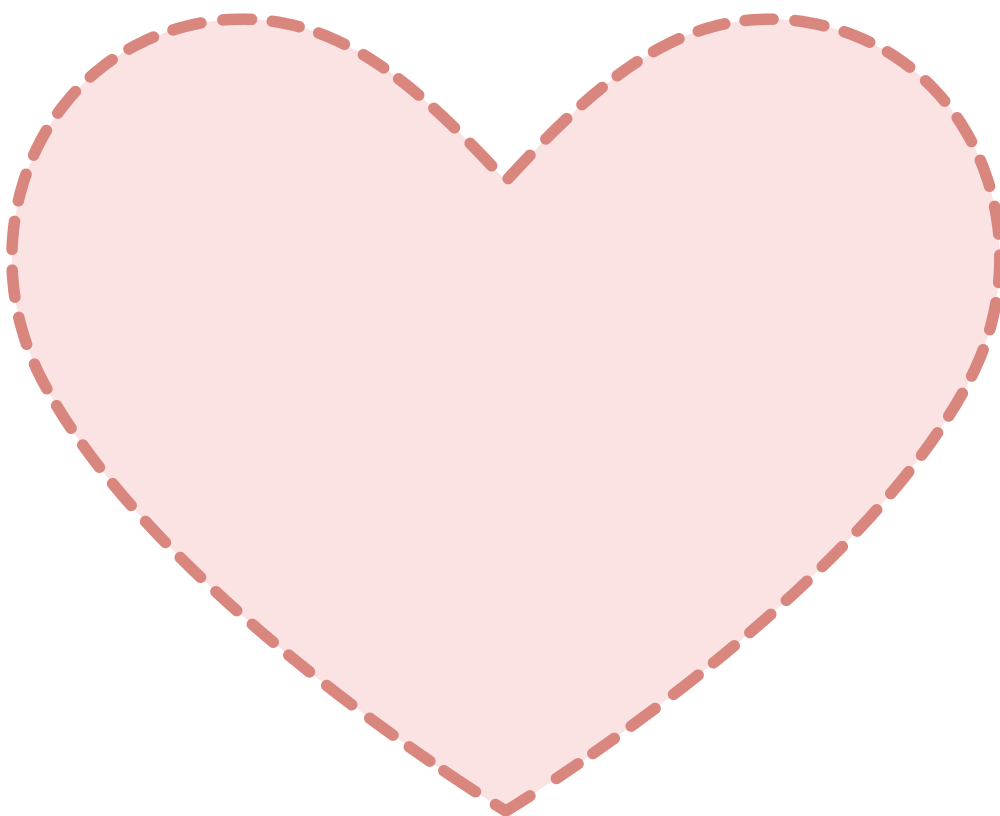
El hijo o la hija de la pareja de tu madre o de tu padre. No compartís padres, pero sois de la misma familia.

Familia enlazada

La familia que se forma cuando tu madre o tu padre tiene una nueva pareja. Pueden llegar también sus hijos, o nacer hermanos nuevos. También se dice reconstituida, ensamblada o mosaico.

Un corazón que se hace grande

El cariño no se gasta ni se reparte: se multiplica. Escribe o dibuja dentro del corazón a todas las personas que quieres. ¿Ves cuánto sitio hay?

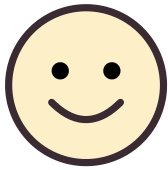


Para pensar juntos

- Si quieres a alguien nuevo, ¿quieres menos a los demás?
- ¿Quién te hace reír? ¿Quién te cura cuando te haces daño?

¿Cómo me siento hoy?

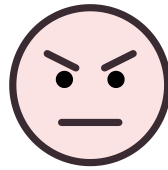
Todas las emociones valen. Rodea la carita que se parece a cómo te sientes hoy.



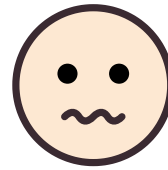
Contento



Triste



Enfadado



Nervioso



Confundido

Me siento así porque...

Cuando me siento así, puedo...

- ☐ Contárselo a un adulto en quien confío
- ☐ Hacer un dibujo de lo que siento
- ☐ Pedir un abrazo

- ☐ Respirar despacio, como si oliera una flor
- ☐ Escuchar música o jugar un rato
- ☐ Escribirlo en este cuaderno

Si algo te preocupa mucho, o alguien te pide que guardes un secreto que te hace sentir mal, no es culpa tuya. Cuéntaselo a un adulto en quien confíes.

Momentos pequeños

Así, sin darse cuenta, se hace familia. Marca los planes que ya habéis hecho juntos y elige los próximos.

- | | |
|---|---|
| ☐ Hacer un bizcocho | ☐ Plantar algo y cuidarlo |
| ☐ Leer un cuento antes de dormir | ☐ Inventar un baile |
| ☐ Ir al parque o en bici | ☐ Hacer manualidades |
| ☐ Ver una peli con palomitas | ☐ Peinarnos o pintarnos las uñas |
| ☐ Hacer una guerra de almohadas | ☐ Ir de excursión |
| ☐ Tomar un helado | ☐ Cantar en el coche |

Nuestro ritual es...

Algo que hacéis siempre y que es solo vuestro: la pizza de los viernes, una canción, un saludo secreto.

Dibuja vuestro momento favorito