




**EL ARTE DE
SER FELIZ:
ESTRATEGIAS
PARA
PADRES.**



Estimadas familias

Queremos agradecerles por su compromiso y disposición para acompañar este proceso formativo. Su participación en esta escuela de padres es fundamental para construir un entorno emocionalmente seguro y lleno de amor para sus hijos. En esta sesión, compartiremos recomendaciones clave para fortalecer la vinculación afectiva y hacer de estas fiestas una experiencia significativa en familia.

Nuestro objetivo es proporcionarles herramientas para disfrutar de estas fechas de una manera que fomente el bienestar emocional de cada miembro y fortalezca los lazos familiares. Nos enfocaremos en cómo vivir estas celebraciones desde la construcción de valores, promoviendo momentos que construyan recuerdos inolvidables y llenos de significado.



Disfrutando de las Fiestas con Bienestar

- Cuidar los tiempos de descanso y tranquilidad: Mantener rutinas de sueño adecuadas.
- Promover la gratitud y el sentido de comunidad: Involucrar a los niños en actividades que resalten la importancia de dar y compartir.
- Espacios de calidad en familia: Realizar actividades sin dispositivos electrónicos para fortalecer la conexión emocional.



Fortaleciendo la Vinculación Afectiva

- Recordar la importancia de estar presentes en el momento.
- Crear tradiciones familiares que los niños y adolescentes recuerdan y valoran.
- Fomentar el diálogo y la escucha activa, dándoles a los hijos un espacio seguro para expresar sus pensamientos y emociones sobre las celebraciones.



¿Cómo cultivar desde casa habilidades para fortalecer la el vínculo emocional?





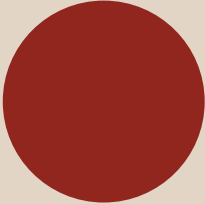
Fomentar la Comunicación Abierta

Es vital establecer un canal de comunicación donde los niños se sientan seguros para expresar sus emociones. Escuchar activamente y validar sus sentimientos contribuye a su bienestar emocional y fortalece los lazos familiares.



• Escuchar sin juzgar ni interrumpir

Fomenta una escucha activa. Dale a cada miembro de la familia la oportunidad de hablar sin temor a ser interrumpido o juzgado, mostrando interés genuino en lo que dice. Esto crea un ambiente de respeto y confianza.



Dedicar tiempo de calidad sin distracciones

Es vital establecer un canal de comunicación donde los niños se sientan seguros para expresar sus emociones. Escuchar activamente y validar sus sentimientos contribuye a su bienestar emocional y fortalece los lazos familiares.



Compartir experiencias y reflexiones personales

Abrirse como padres y compartir experiencias propias (adaptadas a la edad de los hijos) fomenta una comunicación más horizontal y empática. Esto ayuda a los niños y adolescentes a ver que sus padres también enfrentan desafíos y han aprendido de ellos.



Actividades Culturales

Explora la Cultura y la Naturaleza en Familia.
Para compartir.



Museo Interactivo Maloka

Un lugar ideal para explorar ciencia y tecnología a través de exhibiciones interactivas y talleres educativos enfocados en astronomía, energía y robótica. Perfecto para todas las edades.



Planetario de Bogotá

Ofrece talleres y exposiciones en ciencia, arte y tecnología. Perfecto para explorar el universo de una manera dinámica y educativa

18 MUSEOS GRATUITOS PARA VISITAR EN BOGOTÁ



Museos

Una gran variedad de museos ofrecen espacios dedicados a los niños, donde pueden participar en talleres artísticos y actividades de acercamiento al conocimiento. Estos espacios, algunos gratuitos y otros pagos, permiten que los niños y adolescentes exploren y disfruten de experiencias enriquecedoras. Consulta las opciones disponibles según los intereses de tus hijos y aprovecha estas oportunidades para fomentar su curiosidad y amor por el aprendizaje.

Planes en Bibliotecas

Salas Labco Tunal: Talleres gratuitos donde los niños pueden aprender a crear videojuegos y explorar otras actividades tecnológicas. Ideal para edades escolares y adolescentes

<https://www.biblored.gov.co/Sala-Labco>

Biblovacaciones y talleres del IDARTES: Talleres literarios, artísticos y científicos en bibliotecas públicas como El Tintal, Suba, y Venecia. Ejemplos de talleres incluyen "Adoptar un Dinosaurio", donde los niños pueden aprender sobre dinosaurios y realizar manualidades creativas

<https://www.biblored.gov.co/programate/biblovacaciones-el-sexto-sentido>

Espacios no convencionales y talleres temáticos

Actividades como un torneo de escritura en máquina de escribir, talleres de origami, y eventos musicales con la Orquesta Filarmónica de Bogotá. Estas actividades se llevarán a cabo en parques, bibliotecas y bioparques como Casa Colibrí y en zonas como Santa Fe y Chapinero entre el 17 y 20 de diciembre <https://www.biblored.gov.co/noticias/actividades-biblomovil-diciembre>

Promoción de lectura y creatividad

En la Biblioteca Gabriel García Márquez - El Tunal, habrá villancicos, juegos y talleres de lectura sobre tradiciones decembrinas, ideales para la temporada navideña

<https://www.biblored.gov.co/noticias/actividades-biblomovil-diciembre>



JARDÍN BOTÁNICO

Nosotros

Transparencia y Acceso a la Información Pública

Atención y Servicios a la ciudadanía

Participa

Contáctenos

Explora el Jardín



Vacaciones Científicas

¡En paz y reconciliación con la naturaleza!



VACACIONES
EN EL
PLANETARIO
de Bogotá

Actividades en Domo, Museo del Espacio,
frangas infantiles y familiares
y observaciones nocturnas.

Naturaleza, ciencia y creatividad en

BIBLOVACACIONES
de BiblioRed

cultura BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE

Actividad



Ingresa al siguiente enlace para registrar tu participación
<https://forms.gle/jSjuxmo1YaS9Dwth7>



Gracias