**ACTIVIDAD FAMILIAR 3: “EL SORTEO DE AUTOREGALOS”.**

**OBJETIVO: Este ejercicio tiene como finalidad fomentar el autocuidado, el respeto y el «mimarnos» como familia.**

**ACTIVIDAD:**

**PASO 1:**  Reúnanse en familia, comiencen haciendo un listado de pequeñas cosas agradables que pueden hacer ustedes juntos en el día a día. Se trataría de cosas que impliquen actividades agradables o que les causen bienestar. Intenten hacer la lista lo más larga que puedan.

No se trata de poner grandes cosas si no temas cotidianos, si es posible que impliquen acciones o experiencias (no regalos materiales) por ejemplo: escuchar un disco que les guste, hacer una video llamada a algún familiar, preparar un plato especial juntos, leer un libro que les guste. Dediquen uno o dos días sólo a elaborarla.

**PASO 2:** Cuando tengan el listado de «premios» crearán el método para el sorteo: escriban cada una de estas actividades en papelitos que doblarán y pondrán en una cajita o frasco que les guste. Intenten dedicarle tiempo a decorar la cajita, hacerla bonita y creativa (papelitos de colores, personalizarla, etc.)

**PASO 3:** Cuando la tengan lista “empieza el sorteo”: Cada día por la mañana deben sacar un papelito de la caja y darse el “premio” que les haya tocado, así día a día hasta acabar todos los papelitos. Pero ¡No los tiren! Porque luego pueden volver a empezar el “sorteo de premios diarios” y añadir otras cosas que se les ocurra.

**REFLEXIÓN:**

*“Las cosas más importantes de la vida no son cosas, son momentos, emociones, recuerdos y lecciones que vivimos con quienes amamos”.*

 