



Lo que me gusta de ti

Edades: 4-7, 8-12

Que vamos a hacer.

Esta actividad sencilla y emotiva invita a los participantes a expresar aquello que les gusta de los demás. Es un ejercicio que potencia la autoestima, fortalece los vínculos familiares y ayuda a poner palabras (o dibujos) a las emociones positivas que nos generamos mutuamente en el día a día.

Objetivos

- Fomentar la expresión emocional y el reconocimiento mutuo.
- Promover un clima familiar cálido y positivo.
- Favorecer la empatía y el vínculo entre participantes.
- Practicar la gratitud y la comunicación afectiva.

Materiales

- Hojas de papel (una por cada miembro de la familia).
- Lápices, ceras o rotuladores.
- (Opcional) Cinta adhesiva o pinzas para colgarlas después en casa.

Duración estimada: 20-30 minutos



**Cofinanciado por
la Unión Europea**



EUROPEAN DIGITAL CAMPS FOR INCLUSION OF YOUTH WITH CANCER

Instrucciones

1. Preparación

- Reparte una hoja a cada participante.
- En la parte superior de cada hoja, escribe el nombre de otro miembro de la familia.
 - Ejemplo: Si sois 4, cada persona recibe una hoja con el nombre de otra, asignada aleatoriamente.
- Para niños pequeños: se puede hacer oralmente, sin escribir.

2. Pensar y Reconocer

Invita a los participantes a pensar en:

- Cosas concretas que el otro hace y que les gusta.
- Momentos compartidos que les hacen sentir felices.
- Acciones o palabras del otro que generan emociones positivas.
- Explicar cómo me siento y cómo influye la otra persona en esa emoción.

Ejemplos:

- “Me siento muy feliz cuando salimos juntos a andar en bici.”
- “Me gusta que me leas cuentos antes de dormir.”
- “Me hace ilusión cuando me ayudas con los deberes.”

3. Expresar por Escrito o Dibujando

- Cada participante escribe o dibuja lo que ha pensado en la hoja correspondiente.
- Puede incluir palabras, frases, dibujos o símbolos.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**



EUROPEAN DIGITAL CAMPS FOR INCLUSION OF YOUTH WITH CANCER

4. Compartir (Opcional, pero muy recomendable)

- Si os apetece, cada persona lee en voz alta lo que ha escrito.
- Hacedlo mirándoos a los ojos, con calma y cariño.
- Este momento es especialmente enriquecedor y fortalece mucho los vínculos.

5. Guardar o Colgar las Hojas

- Podéis guardar las hojas en una carpeta o cajita especial.
- O colgarlas en la pared, la nevera o un corcho, para recordar a diario esas emociones positivas.

Resultados Esperados

- Aumento del clima positivo en casa.
- Mejora de la autoestima y la confianza mutua.
- Mayor conciencia de las cosas buenas que damos y recibimos.
- Satisfacción emocional para todos los participantes.

Una actividad sencilla, bonita y muy gratificante para compartir en familia.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

El proyecto «CAMPAMENTOS DIGITALES EUROPEOS PARA LA INCLUSIÓN DE JÓVENES CON RETINOBLASTOMA: Espacios para la construcción digital y social de jóvenes con retinoblastoma en Europa» está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva de la Fundació La Nineta dels Ulls, SmallCodes, Zavod Botter, Artistes du Monde, Intress y Redtree Making Projects Coop.V. Ni la Comisión Europea ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.



**Co-funded by
the European Union**

Todas las imágenes utilizadas están libres de derechos.

Licencia Creative Commons: Este documento está licenciado bajo una licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual que permite a otros descargarlo y compartirlo con otros siempre que den crédito a los autores, pero no pueden modificarlo de ninguna manera ni utilizarlo con fines comerciales.

