

Pregunta Clave: ¿Cómo podemos mejorar la salud física y emocional de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

Semana 1

Día de la semana: lunes

Tema de la actividad / Título: Construir Resume familiar

Materiales: Una computadora, Google Docs, Template para el Resume

- 1. Haga clic en Google Docs en la página de inicio de Google.
- 2. Haga clic en Galería de "templates" para abrir una lista de "templates"
- 3. Elija un "Resume" o "templates" de carta de presentación que más le guste.
- 4. Agregue información personalizada a su "Resume" haciendo clic donde desee editar

Instrucciones de actividad:

Objetivos de la actividad: crear dos hojas de vida "Resume" simples; uno para su familia que describe qué cualidades y atributos tiene su familia. ¿Eres todo aventurero? ¿Todos ustedes tienen un don para cocinar comidas sabrosas y creativas? ¡Agrégalo a tu currículum familiar! A continuación, cree un Resume profesional utilizando las habilidades que acaba de practicar. Asegúrese de agregar sus habilidades y experiencia únicas. Esto puede incluir los cursos que ha tomado en la escuela y el trabajo voluntario también.

 **Objetivos de actividad:**

Un currículum ayuda a los empleadores a aprender sobre las habilidades, habilidades, experiencias y logros de los solicitantes.

Visuales:

Pregunta Clave: ¿Cómo podemos mejorar la salud física y emocional de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

Semana 1

Día de la semana: martes

Tema de la actividad / Título: Oratoria (Presentar en Publico) y Escritura Creativa

<https://www.youtube.com/watch?v=Kj9d64QcQPQ>

Materiales: Un celular

Instrucciones de actividad:

- ¿Tienes un libro favorito? Escriba un guión de dos párrafos como si fuera un reportero de noticias que detalla el clímax del libro. Recuerde que su audiencia no está al tanto de lo que va a suceder y dependen de usted para proporcionarles todos los detalles. ¡viste un top profesional y sé creativo y descriptivo en tu presentación! Haga que un miembro de la familia lo ayude a escribir su guión, actuar como extra o ser entrevistado. Permítales filmar su informe de noticias e incluso editarlo.

 **Objetivos de actividad:**

- La escritura creativa ayuda a aliviar la presión y la ansiedad que a menudo se encuentran en otros estilos de escritura, como los ensayos. Facilidad para hablar en público.
- Facilidad para hablar en público.

Visuales: Mire este divertido ejemplo de personas promedio que informan sobre Harry Potter:

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

Pregunta Clave: ¿Cómo podemos mejorar la salud física y emocional de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

Semana 2

Día de la semana: lunes

Tema de la actividad / Título: Cómo vestirse para una entrevista o pasantía

Materiales: Ropa profesional, un celular

Instrucciones de actividad:

¿Sabes cómo vestirse para una entrevista? Es una buena idea tener al menos un atuendo para una entrevista a mano. ¡Buenas noticias para ti, los “caquis” o pantalón negro te ayuda en la vestimenta! Después de ver el video que se proporciona a continuación, busque un atuendo que le parezca genial para una entrevista. Haga que un miembro de la familia tome algunas fotos de su vestimenta. Discuta brevemente por qué el atuendo que ha elegido le hace parecer un buen candidato para el trabajo. Prepárate para compartir con el grupo a través de una plataforma virtual.



Objetivos de actividad:

- Vestimenta Profesional
- Facilidad para hablar en público y comunicación
- Habilidades para la vida cotidiana

Visuales:

Mire este video de 5 minutos sobre cómo vestirse para una entrevista:

<https://www.youtube.com/watch?v=fIT7lqtojsU> Otro recurso de etiqueta para ver:

https://www.youtube.com/watch?v=DM8Stzk_jxs

Pregunta Clave: ¿Cómo podemos mejorar la salud física y emocional de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

Semana 2

Día de la semana: martes

Tema de la actividad / Título: Tomando una foto perfecta

Materiales: Ropa profesional, un celular

Instrucciones de actividad:

¿Recuerdas las increíbles fotos que tomaste con tu atuendo profesional ayer? Mire el video adjunto a continuación y evalúe si sus imágenes están a la altura. Si bien no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de tomarse una foto, hay una buena forma de presentarse que puede hacer que su imagen sea mucho más memorable cuando la envíe a los empleadores. Mire el video, vuelva a ponerse su atuendo profesional y vuelva a tomar su imagen. Ahora coloque sus fotos de antes y después una al lado de la otra. Prepárese para compartir la notable diferencia con sus amigos y familiares.

 **Objetivos de actividad:**

- Ropa profesional

Visuales:

Mire este video de 5 minutos sobre cómo verse bien en cada imagen que tome:

<https://www.youtube.com/watch?v=SerHm824hA>

Pregunta Clave: ¿Cómo podemos mejorar la salud física y emocional de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

Semana 3

Día de la semana: lunes

Tema de la actividad / Título: ¡Organizarse!

Materiales: Computadora o teléfono celular para documentar fotos de

Instrucciones de actividad:

¿Sabía que ser organizado puede ayudarlo a ser más productivo en la vida en general? Tenemos más tiempo del que hemos tenido antes para ordenar nuestras pertenencias. Mire el video a continuación y reúna algunos consejos y trucos sobre cómo hacer que esto suceda mejor. Toma notas, ¿Puedes inventar 3 trucos para compartir que descubrirás mientras limpias y organizas tu espacio? Documente y comparta con el grupo si se siente cómodo.

 **Objetivos de actividad:**

- Organización y productividad.

Visuales:

Mire este video de 5 minutos sobre cómo verse bien en cada imagen que tome

<https://www.youtube.com/watch?v=88MjoZalHpM>

Pregunta Clave: ¿Cómo podemos mejorar la salud física y emocional de nuestras familias mediante la implementación de actividades creativas orientadas a la familia?

Semana 3

Día de la semana: martes

Tema de la actividad / Título: *Mindfulness* y alivio del estrés

Materiales: Teléfono celular, computadora o dispositivo de reproducción de música opcional. Lugar tranquilo con espacio para sentarse.

Instrucciones de actividad:

El distanciamiento social puede generar muchos sentimientos y emociones diferentes para todos nosotros. Está bien permitirse momentos para reflexionar sobre cómo se siente. Hoy exploraremos la atención plena, la respiración y la meditación. Mira los dos clips a continuación y prueba ambos ejercicios. ¿Qué te ayuda a sentirte castigado y seguro? ¿Es escuchar música, escribir o hacer ejercicio? Por favor, escriba al respecto o comparta esto con el grupo a través del zoom si se siente cómodo. Prepárese para hacer estiramientos y respirar con el grupo y comparta lo que ha aprendido con su familia.

 **Objetivos de actividad:**

- Conciencia de salud mental y actividad física.

Visuales:

Mire este video de 5 minutos sobre cómo respirar para relajarse:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=lnXrXX0m-NE>