

RETO 7

RETO 8

RETO 9

RETO 10

RETO 11

RETO 12

RETO 1

RETO 2

RETO 3

RETO 4

RETO 5

RETO 6



# Comodín

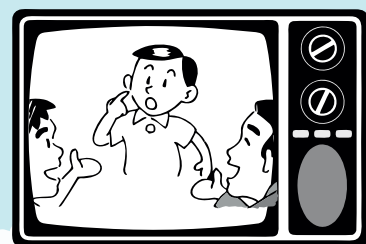
**Reto rápido:**  
escribe la mayor cantidad de palabras con la letra P en 24 segundos (usa un cronometro) si logras mas de 8 palabras adelanta 1 turnos.

## Explorando el Arcoíris en familia RETO 2 Comercial de TV Productos locos

¡Atención líder!  
En este reto cada integrante de la familia debe inventarse un producto muy muy loco para vender y luego presentar a todos los asistentes como una propaganda de televisión.

Ejemplo: Yo vendo una máquina que alimenta a los pollos con cuchara, sirve para que los pollos no se cansen comiendo y se pongan más gordos, por solo 5.000 mil pesitos, compre una y lleve 20.

El líder de este reto contará 5 minutos para que cada uno invente su producto y haga su propaganda. Los niños mas pequeños hacen pareja con alguno de los integrantes de la familia, siempre deben participar. Luego, se sientan todos para observar el producto de cada uno, como si la sala de la casa fuera un gran televisor, entre todos escogen las más divertida por medio de aplausos. Al finalizar el líder del reto escribe en el cuaderno de matemáticas los nombres y productos que cada uno creó.  
¡Empieza ya!



## Explorando el Arcoíris en familia RETO 3 Pelucas Ingeniosas

¡Atención líder!  
En este reto cada integrante de la familia debe ingeniarse o diseñar una peluca o turbante con cosas que encuentre en la casa, puede ser ramas, hojas, lanas, cordones, hierba, trapos, toallas, etc. Después que cada uno tenga su peluca se hace un desfile, uno por uno va pasando para que todos puedan apreciar su diseño, mientras explica de qué está hecho.  
El líder de este reto debe velar que todo se coloque en su lugar bien ordenado una vez terminado el reto. Entre todos escogen la peluca más creativa. Y le dan un gran aplauso.  
Si tienes teléfono toma una divertida foto familiar Tienen 10 minutos para hacer la peluca



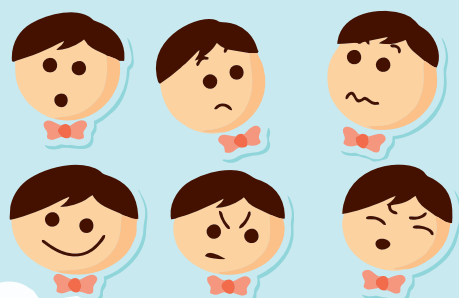
## Explorando el Arcoíris en familia RETO 4 El espejo

¡Atención líder!  
En este reto debes organizar a tu familia en parejas para imitar gestos faciales cuando sienten alegría, asombro, entre otras emociones.  
Las parejas se colocan de pie frente a frente, si su pareja es pequeña en estatura debe colocarse a la misma altura de esta para que queden mirándose directamente.  
Un integrante imita lo que hace el otro un minuto, cada vez que el líder lea una acción como si fuera un espejo; luego cambian.  
El líder leerá una acción de las que están anunciada en la parte debajo de la tarjeta.  
Tienen 2 minutos para iniciar.  
¡Empieza ya!

ALEGRÍA  
RABIA  
ESPERANZA

LLANTO  
ASOMBRO

FELICIDAD  
PREOCUPACIÓN



## Explorando el Arcoíris en familia RETO 7 Si yo fuera una fruta, sería...

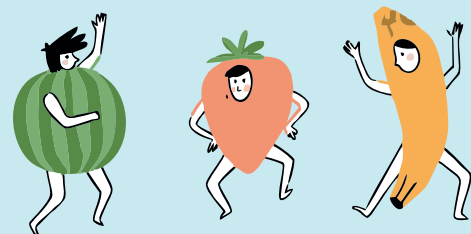
¡Atención líder!  
Necesitas hojas de cuaderno y lápiz, lapicero o colores para dibujar.

Debes organizar a tu familia en parejas.  
El reto consiste en dibujar a tu compañero como una fruta, siempre observando las cualidades de esa persona.

Ejemplo: Mi mamá la dibuje como una patilla porque es muy dulce con todos.

Una vez todos terminen se sientan, cada uno comparte su dibujo y por qué escogió esa fruta. Colocan en una pared todos los dibujos. Le toman una foto a su exposición de dibujos Tienen 10 minutos para este reto

¡Empieza ya!



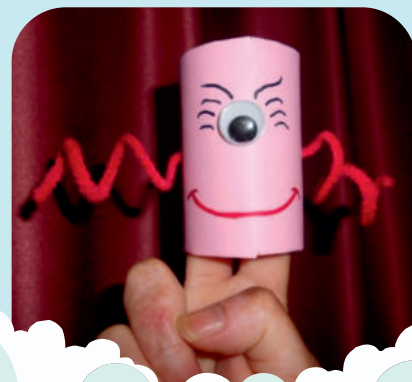
## Explorando el Arcoíris en familia RETO 8 Mi títere inteligente

¡Atención líder!  
Organiza dos grupos grupo 1 y grupo 2, con tu familia, anima a todos a participar.  
El reto consiste en que cada grupo debe hacer títeres con material de reciclaje que encuentran en la casa, botellitas plásticas, rollos de papel higiénico, hojas, ramitas y luego representar de forma creativa lo siguiente:

Grupo 1: Qué es lo que más les gusta de estar en casa con la familia.

Grupo 2: Qué es lo que más les gusta hacer afuera en un parque, playa o fiesta en familia.  
Recuerda primero se presenta el grupo 1 y el grupo 2 observa y luego intercambian, presenta el grupo 2 y el grupo 1 observa.

Recuerda grabar tu video de un minuto para compartir Tienen 10 minutos para socializar este reto.  
¡Empieza ya!



## Explorando el Arcoíris en familia RETO 9 Risa contagiosa

¡Atención líder!  
Organiza a tu familia en una sola fila, uno al lado del otro. Tú inicias riendo a carcajadas, debes tratar de contagiar la risa al que está a tu lado mirándolo fijamente a los ojos y así sucesivamente hasta llegar al último integrante. Si no se logra contagiar la risa se debe iniciar el reto nuevamente.



Empiece a reír hasta contagiar a todos de alegría.

Tienen 5 minutos para este reto

¡Empieza ya!

# Comodín

lo siento, es hora de una pausa pierde un turno en silencio total hasta tu próximo turno

## Explorando el Arcoíris en familia RETO 11 El árbol

¡Atención líder!

Todos deben tener a la mano una hoja de papel y lápiz. Deben dibujar un árbol grande que ocupe toda la hoja de cuaderno. Después de dibujarlo en sus hojas escribo: lo que me hace feliz. En el tronco escribo: lo que me pone triste. En la raíz: lo que me asusta. Terminado este paso, cada uno muestra su dibujo a los demás diciendo:

Yo soy un árbol y en mis hojas tengo...

En mi tronco tengo...

Y en mis raíces tengo...

Así que manos a la obra, ¡haz el mejor árbol del mundo sabemos que te quedara genial! Coloquen los dibujos todos juntos pegados en una pared.

Tienen 10 minutos ¡vamos!

¡Empieza ya!



# Comodín

Expresa 2 palabras bonitas a tu familia.

# Comodín

Sin decir palabras expresa un sentimiento que te genera la convivencia con tu familia.

RETO 7

RETO 8

RETO 9

RETO 10

RETO 11

RETO 12

RETO 1

RETO 2

RETO 3

RETO 4

RETO 5

RETO 6



Explorando el Arcoíris en familia

## RETO 1 Gallina cocinera

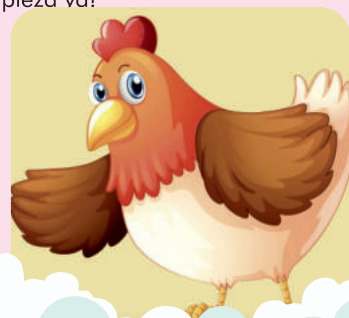
¡Atento líder!

Todos deberán hacer como si fueran unas gallinas, con cacareos y moviendo las alas. Luego cada uno pensará una receta de cocina de algo que le guste mucho, y se la explicarán a los demás de una forma sencilla ¡sin dejar de hacer como una gallina! Y sin hablar, sólo cacareos, para que los demás adivinen cuál es tu receta. Por ejemplo: preparar un huevo o hacer arroz, carne asada. Intenta grabar un lindo video familiar de 1 minuto,

¡te quedará súper!

Tienen 10 minutos para este reto

¡Empieza va!



# Comodín

**Reto rápido: escribe la mayor cantidad de palabras con la letra P en 24 segundos (usa un cronómetro) si logras mas de 8 palabras adelanta 1 turno.**

Explorando el Arcoíris en familia

## RETO 3 Cuento mágico

¡Atención líder!

En este reto le pides a algún integrante que lea esta pequeña historia que esta al final de la tarjeta y entre todos construyan el final positivo, a que busquen posibles soluciones para resolver el conflicto. Así finalmente lograrán sentirse identificado con el pensamiento de que todo irá bien. Luego, todos los familiares se encargarán de plasmar el cuento en hojas en blanco en forma de librito, pueden hacerlo por medio de dibujos de cada escena.

¡Escúchelo atentamente!

Historia

María es una joven que es muy buena y cariñosa, pero le cuesta mucho trabajo hacer nuevos amigos, la molestan mucho en el colegio y ella quiere retirarse y su familia le dice..... Terminen juntos el cuento y léanlo cada vez que lo sientan necesario. Tómale una foto de recuerdo

¡Empieza ya!



# Comodín

**Dale un abrazo a la persona con quien menos hablas en tu familia**

Explorando el Arcoíris en familia

## RETO 5 Ahora un poema...

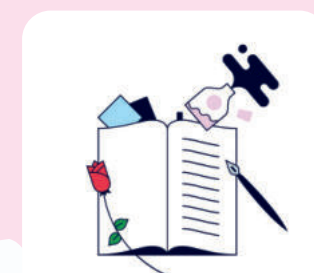
¡Atención líder!

Se creará un poema entre todos de mínimo 3 estrofas que tenga las palabras "unión", "respeto", "abrazo"... recuerden que los poemas deben rimar, ejemplo: tu sonrisa está brillando, por favor tu dime cuánto. Luego el niño(a) hará dibujos del poema en su cuaderno de castellano e intentará recitar lo que recuerde del poema, mostrando sus dibujos. En la segunda parte... se escogerán personajes para dramatizar el poema entre todos, pueden vestirse y crear su escenario como gusten. Conviertan su poema en un dialogo para que todos participen. Tomen una linda foto familiar, si pueden.

¡Empieza ya! Será muy divertido.

Tienen 15 minutos para este reto.

¡Empieza ya!



# Comodín

**Expresa 2 palabras bonitas a tu familia.**

# Comodín

**lo siento, es hora de una pausa pierde un turno en silencio total hasta tu próximo turno**

# Comodín

**Sin decir palabras expresa un sentimiento que te genera la convivencia con tu familia.**

Explorando el Arcoíris en familia

## RETO 9 Entrevístame

¡Atención líder!

Cada uno escogerá a dos integrantes de la familia para realizarles una entrevista con las siguientes preguntas, tome nota:

- ¿Qué es lo que más te gusta?, ¿Qué es lo que menos te gusta?, ¿Cuál es tu música preferida?, ¿Cuál es tu comida favorita?, ¿Qué te hace feliz?, ¿Qué te pone triste?, ¿Cómo te ha parecido el que juguemos todos en familia?

Al finalizar intentarán escribir o dibujar lo que la persona les expresó colocándole arriba su "nombre", y luego pasan a la siguiente entrevista, todos deben ser entrevistados.

Tomen una linda foto.

Tiene 20 minutos para este reto

¡Empieza ya!



Explorando el Arcoíris en familia

## RETO 10 Similitudes y diferencias

¡Atención líder!

En este reto cada uno buscará una hoja, luego va a observar detalladamente los rostros de cada miembro de su familia.

En la hoja escribirá o dibujará en qué cosas cree que se parecen más físicamente y en cuales se diferencian, por ejemplo: en mi familia tres personas tienen los mismos ojos grandes y cafés, sólo uno los tiene ojos verdes, todos tenemos la misma nariz, mi mamá y mi hermana la misma boca....

Puede utilizar fotos de familiares, abuelos, tíos. Anótalas en tu cuaderno de naturales.

¡Empieza ya!



Explorando el Arcoíris en familia

## RETO 11 Cuenta cuento

¡Atención líder!

Para esta actividad se escogerá al familiar de mayor edad para que cuente una historia real que haya sucedido en la familia, que sea positiva

Ejemplo: Cuando realizaron un viaje, como celebraban fechas especiales como la navidad o fiestas municipales entre otras. A partir de esa historia responderá todas las siguientes preguntas.

¿Qué fue lo que más te gustó?, ¿Qué fue lo que menos te gustó?, ¿Cuál fue tu personaje favorito en la historia?, ¿Qué enseñanza te dejó?

Al terminar, socializará sus respuestas con los demás, todos pueden hacer sus aportes para mayor enseñanza.

¡Tienen 2 minutos para ponerse en ronda y empezar a escuchar la historia!

¡Empieza ya!



Explorando el Arcoíris en familia

## RETO 12 Carta anónima

¡Atención líder!

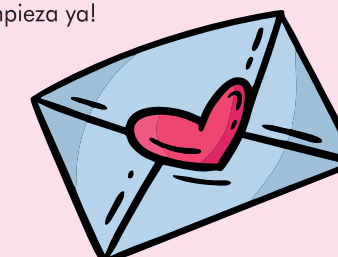
Se formarán en parejas, todos deberán escribirle (o dibujar si son niños) una carta a su pareja donde le expresen todo su amor, nadie debe quedar solo.

Lea el estribillo en voz alta: "Llegó el cartero, qué traerá, una carta, para quién será..."

Luego se sentarán en fila a escuchar las cartas de cada uno, OJO antes de empezar todos deben decir el estribillo de arriba "Llegó el..." y finalmente el nombre.

Tienes 10 minutos para hacer la carta

¡Empieza ya!



RETO 7

RETO 8

RETO 9

RETO 10

RETO 11

RETO 12

RETO 1

RETO 2

RETO 3

RETO 4

RETO 5

RETO 6



## Explorando el Arcoíris en familia

### RETO 1 Musicando

¡Atención líder!

Debes organizar a tu familia uno al lado del otro dejando espacio para moverse. Entre todos van a elegir una canción para bailar o danzar. Si tienes equipo de sonido, celular u otro, lo utilizas, si no tienes, todos cantan alegremente la canción elegida acompañada de muchas palmas. Cuando suene la canción pasa uno al frente y realiza un paso de baile o danza y todos deben repetirlo, así sucesivamente con todos, hasta que termine la canción. Grabar un divertido video haciendo su coreografía.

¡Empieza ya!



## Explorando el Arcoíris en familia

### RETO 2 Amigo secreto

¡Atención líder!

Debes escribir los nombres de todos los integrantes de la familia en un papelito, lo enrollas muy bien para que no se vea el nombre escrito. Luego lo depositas en una bolsita. Cada uno de los integrantes debe tomar un papelito, pero no lo abre hasta que todos tengan el suyo. Los niños pequeños hacen pareja con un integrante mayor que le ayude a leer. Si alguien queda sin su amigo, una persona puede tener dos amigos secretos para que todos participen. Una vez entregado los papelitos a todos, deben abrirlos al tiempo sin que nadie vea. Deben elaborar un regalo para su amigo secreto con lo que tengan en la casa, hojas, palitos, papeles, botellas vacías entre otros. Una vez terminado los regalos los colocamos sobre una mesa. Pasa uno por uno describiendo a su amigo secreto con cualidades y los demás adivinarán quién es y este le entrega su regalo. Vamos a poner en práctica la creatividad.

¡Empieza ya!

# Comodín

**Reto rápido: escribe la mayor cantidad de palabras con la letra P en 24 segundos (usa un cronómetro) si logras más de 8 palabras adelanta 1 turno.**

## Explorando el Arcoíris en familia

### RETO 4 El teléfono se descompuso

Para este reto debes organizar a tu familia en una fila.

Al final de la tarjeta encontrarás una pequeña historia que debes leer al oído del que está a tu lado sin que los demás escuchen y así el siguiente le cuenta al otro también al oído en voz baja hasta que llegue al último de la fila, que debe escribir el mensaje que le llegó. Recuerda el mensaje lo lees una sola vez, no se puede repetir.

Al final se reúnen en círculo y leen el mensaje que le llegó al último de la fila.

- Compartan que aprendieron de este reto.
- Reflexionen: ¿Qué pasa en la familia cuando no damos los mensajes de manera correcta?

Mensaje para contar  
"Juan le dijo a Jaime que mañana tenía una invitación a comer en la casa de la novia de José, y que, si quería ir, tenía que llevar leche, pan y vino para que lo apunten en la lista"

¡Empieza ya!



## Explorando el Arcoíris en familia

### RETO 5 Espejito espejito

¡Atención líder!

Para este reto debes conseguir un espejo no importa el tamaño. Organiza a tu familia sentados en círculo. Si el espejo que tiene en casa está colgado en la pared siéntense todos de frente a este. Recuerden que los niños pequeños hacen pareja con algún mayor para que le ayude a realizar el reto.

Una vez que todos estén sentados en círculo, cogen el espejo y cada uno de se mira para responder las siguientes preguntas:

¿Qué parte te gusta más de tí?

¿Crees que tienes cosas buenas? ¿Cuáles?

¿Qué crees tú que dirían tus amigos de tí?

¿Qué modificarías de la persona que ves en el espejo?

Tienen 20 minutos para este reto.

¡Empieza ya!



## Explorando el Arcoíris en familia

### RETO 7 La hormiga y el león

¡Atención líder!

En este reto debes organizar a todos sentados. Vamos, practica la respiración de león y la hormiga. Al final de la tarjeta encontrarás unas frases que debes leer una por una y hacer la respiración que corresponda. Respiración de león: es tomar aire muy profundo por la nariz, lo aguantas un poco en los pulmones, cuento mentalmente hasta 5 y luego lo expulsas por la boca. Respiración de la hormiga: Tomo aire por la nariz lo aguantas un poco y lo boto por la boca.

- Tengo mucha rabia... Respiración de león
- Llegó un familiar de visita... Respiración de la hormiga
- Me envían a hacer un mandado que no quiero... Respiración de león.
- Me felicitaron por algo que hice bien... Respiración de la hormiga.
- Tengo mucho susto... Respiración de león
- Cuando tengo un examen... Respiración de León
- Me dieron un abrazo... Respiración de hormiga
- Discutí con un familiar... Respiración de León
- Me felicitaron por mi cumpleaños... Respiración de la hormiga

Tienen 20 minutos para este reto.

¡Empieza ya!



# Comodín

**Expresa 2 palabras bonitas a tu familia.**

## Explorando el Arcoíris en familia

### RETO 9 Quedarse quieto como una estatua

¡Atención líder!

En este reto debes organizar a tu familia todos sentados. Pasa uno al frente y debe colocarse como estatua, no puede reírse, hablar, ni mover los ojos. Debe hacerlo por 2 minutos. Si se mueve, empieza otra vez a contar el tiempo. Los demás integrantes de uno en uno pasan y tratarán de hacerlo mover, estornudar, reírse, estremecerse, pero sin tocarlo. Hay muchas maneras de hacer mover a esta estatua, soplarle al oído, contarle chistes, reírse a carcajadas, hacer comentarios graciosos, hacerle muecas.

Gana el reto, quien dure más tiempo sin moverse.

¡Ánimo a mover la estatua!

Tienen 20 minutos para este reto.

¡Empieza ya!



# Comodín

**lo siento, es hora de una pausa pierde un turno en silencio total hasta tu próximo turno**

# Comodín

**Sin decir palabras expresa un sentimiento que te genera la convivencia con tu familia.**

## Explorando el Arcoíris en familia

### RETO 12 El sombrero pensador

¡Atención líder!

Todos los integrantes de la familia deben confeccionar un sombrero con papel periódico, revistas viejas, cuadernos viejos, tubos de papel higiénico y decorarlo con lo que tengan en casa hojas, semillas palitos lo que deseen. Una vez terminado el sombrero deben escribir sobre él, las cosas que van a cambiar después de este tiempo en familia, que han venido pasando. Ejemplo:  
• Yo voy a ser más ordenada  
• Yo voy a pasar más tiempo con mi familia  
• Yo voy a ayudar más en las labores del hogar. Después de terminado se reúnen todos y cada uno desfilan su sombrero y cuenta cuál es el cambio que va a realizar en su vida. Ah, que los demás tomen sus fotos para tenerlas de recuerdo y compartirlas.

Tienen 20 minutos para este reto

¡Empieza ya!

