

JUNIO



En familia trabajamos el valor de la Honestidad



Introducción:

La **honestidad**, además de ser una expresión de integridad, **es una herramienta clave para el bienestar emocional y el crecimiento personal**. Este año, la abordamos desde la autorregulación y el autocuidado, ya que **ser honestos con nosotros mismos nos permite reconocer lo que sentimos, lo que necesitamos** y actuar en **consecuencia con respeto y equilibrio**. Al mismo tiempo, ser honestos con los demás **fortalece nuestras relaciones** y hace posible **construir un proyecto de vida basado en la confianza**, el compromiso y la coherencia. Practicar la honestidad **no significa decirlo todo sin filtro**, sino aprender a comunicar con verdad, **responsabilidad y empatía**.

Promoviendo la Honestidad en la Familia



Educar en la honestidad desde la familia **implica cultivar la capacidad de escucharse a uno mismo y a los demás con atención y respeto**. Este valor, cuando se vincula al autocuidado y a un proyecto de vida común, se convierte en una **guía para vivir con claridad**, asumir nuestras acciones y construir **vínculos sanos**. Aprender a decir la verdad, **aunque cueste**, también es parte de aprender a **cuidar de nuestra integridad y de los vínculos que más valoramos**.

Algunas estrategias para cultivar la honestidad desde estos enfoques:

1. **Fomentar la autoescucha:** Enseñar a los hijos a identificar lo que sienten y piensan, antes de hablar, desarrollando así una honestidad que nace del autoconocimiento.
2. **Hablar sobre el impacto de nuestras verdades:** Reflexionar en familia sobre cómo decir la verdad con empatía, sin herir, y cómo esto fortalece el respeto mutuo y los vínculos duraderos.
3. **Conectar la honestidad con el propósito personal y familiar:** Invitar a los hijos a ver la honestidad como una herramienta para construir confianza, credibilidad y relaciones sostenibles en el tiempo.



Actividades con los más pequeños



La Caja de la Verdad Cuidadosa:

Colocar una caja decorada en la casa donde los niños puedan, durante la semana, dejar dibujos o mensajes contando algo que sienten o piensan y que aún no se han atrevido a decir. Una vez a la semana, se abre la caja en familia y se conversa con calma y respeto, enseñando que ser honestos también es cuidarse y cuidar al otro.

Misión: Detectives del Corazón:

Jugando a ser "detectives", los niños deben identificar situaciones donde hayan actuado con honestidad consigo mismos (por ejemplo, al admitir que estaban tristes o que necesitaban ayuda). Esto refuerza la conexión entre decir la verdad y cuidar de uno mismo.

Actividades con los más grandes



Bitácora de Verdad y Bienestar:

Durante una semana, cada integrante escribe una breve reflexión diaria sobre una situación en la que eligió ser honesto, con uno mismo o con otros. Al finalizar, se comparten aprendizajes en familia: ¿cómo se sintieron?, ¿qué consecuencias positivas trajo esa honestidad?, ¿cómo influyó en su bienestar y en sus relaciones?

Diseño de Acuerdos Familiares de Confianza:



Reunirse en familia para diseñar, entre todos, un pequeño código de honestidad y cuidado mutuo. Se trata de establecer acuerdos sobre cómo decir la verdad con respeto, cómo pedir disculpas si se miente y cómo reconstruir la confianza. Esto refuerza el compromiso colectivo y la construcción de un proyecto de convivencia basado en la verdad.

Evaluación y registro de la actividad

Estimadas familias, a través de un breve cuestionario las invitamos a registrar sus reflexiones de la actividad, con el propósito de **recoger sus opiniones** y constatar el compromiso ante estas iniciativas

Escanear QR o click al enlace
<https://forms.gle/b5ffS89oDvNQJCvf8>

