

MAYO



# En familia trabajamos el valor de la Perseverancia



## Introducción:

La perseverancia es un motor fundamental para construir un proyecto de vida con sentido. Más que resistir ante las dificultades, perseverar hoy significa saber regular nuestras emociones, cuidar de nosotros mismos durante el proceso y no perder de vista los propósitos personales y comunitarios. En un mundo cambiante, ser perseverante implica adaptarse con flexibilidad, fortaleciendo la autoestima y el autocuidado, mientras se trabaja con constancia en metas que **no solo nos beneficien individualmente, sino que también aporten al bienestar de los demás**. Así, la perseverancia se transforma en una herramienta para crecer de **manera integral y sostenible**.

## ¿Cómo promover el valor en la familia?



Promover la perseverancia en la familia **este año implica enseñar a sostener los esfuerzos respetando los propios ritmos, reconociendo cuándo pedir ayuda y cómo volver a empezar tras un obstáculo**. Se trata de acompañar a los hijos en la **construcción de un equilibrio** entre la exigencia y el cuidado personal, reforzando un compromiso realista y consciente con sus proyectos personales y comunitarios.

## Estrategias:

- **Fomentar la autorregulación emocional:** Ayudar a **identificar emociones** de frustración o cansancio, y **modelar estrategias saludables para gestionarlas durante los desafíos**.
- **Valorar los procesos de autocuidado:** Reconocer y celebrar los momentos en que, al perseverar, los hijos también supieron respetar sus necesidades de descanso y bienestar.
- **Conectar metas con el sentido comunitario:** Motivar a que los **proyectos personales no se limiten al beneficio propio**, sino que busquen también aportar al entorno familiar, escolar o social.



## Actividades con los más pequeños:



### Caminata de los pequeños logros:

Organicen una caminata familiar en la que cada parada implique recordar un pequeño logro personal o familiar reciente. Relacionen cada logro con la perseverancia y el autocuidado que lo hizo posible. Así los niños vincularán el esfuerzo sostenido con el bienestar personal y la colaboración comunitaria.



### Huerto familiar o mini jardín:

Inicien juntos un pequeño huerto o jardín. El cuidado diario de las plantas enseñará la importancia de perseverar a largo plazo, atendiendo de manera regular y consciente las necesidades de cada ser vivo, en sintonía con el valor de la paciencia, la autorregulación y la responsabilidad comunitaria.

## Actividades con los más grandes:



### Reto personal de autocuidado y constancia:

Inviten a los adolescentes a proponerse un pequeño desafío semanal que combine autocuidado y perseverancia (por ejemplo: mantener una rutina de ejercicios, desarrollar una habilidad artística, organizar su tiempo de estudio). Al final de la semana, reflexionen en familia sobre las emociones vividas, los obstáculos superados y la importancia de cuidar de uno mismo para sostener un proyecto a largo plazo.



### Proyecto de impacto comunitario:

Propongan idear juntos un proyecto que beneficie a su entorno (como limpiar un parque, ayudar a un vecino mayor, organizar una campaña de reciclaje). El desafío estará en mantener el compromiso a lo largo del tiempo, mostrando cómo la perseverancia, más allá del esfuerzo personal, puede transformar positivamente una comunidad.

## 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>

