

SEMANA 4: Practica el ayuno
Manualidad: “Mi corazón ligero”

Material:

- Hoja en forma de corazón.

Dinámica:

- Dentro del corazón escriben o pegan recortes de algo de lo que quieren ayunar.
- Afuera escriben una acción buena que harán en su lugar.

Ejemplo:

“No pelear con mi hermano”

“Hablar con cariño”



Actividad niños mayores de 7 años

Dinámica: “Semáforo del ayuno”

Dinámica:

- Cada niño dibuja un semáforo
 - Verde: Actitudes que debo hacer más
 - Amarillo: Cosas que debo controlar
 - Rojo: Cosas que debo dejar

Ejemplos:

- Verde: Ayudar en casa
- Amarillo: Uso de algún dispositivo con pantalla
- Rojo: Gritar / responder mal

Luego comparten una decisión concreta.

