

# GUÍA PARA TUS VACACIONES EN FAMILIA



ÀNGELS MARTÍ  
BIENESTAR EMOCIONAL  
EN ALTAS CAPACIDADES



## "VACACIONES CON COCO"

Rumbo al  
Bienestar Emocional



## BIENVENIDA

Bienvenida a las vacaciones con **CO**nexión **CO**ntigo misma.

Esta hoja de ruta es una propuesta que nace con el deseo de que puedas vivir tus vacaciones con bienestar emocional, contigo y con tu familia, estés dónde estés.

## AVISO A NAVEGANTES

Las vacaciones son más que un lugar a dónde ir.

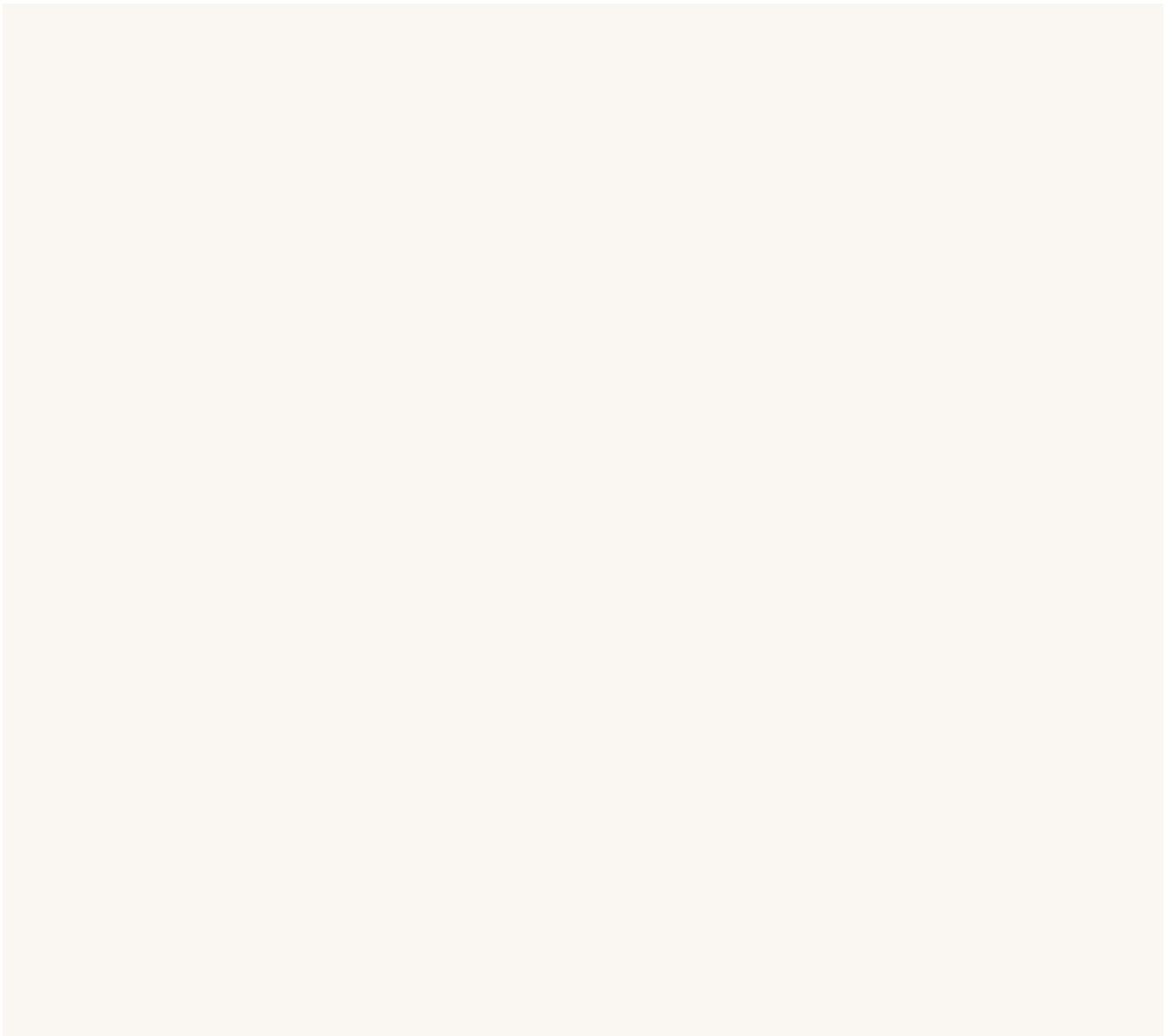
¿Qué cambiaría en ti si acoges las vacaciones como un estado interior?

Cierra los ojos, inspira y suspira durante 60 segundos, visualiza tu bienestar.



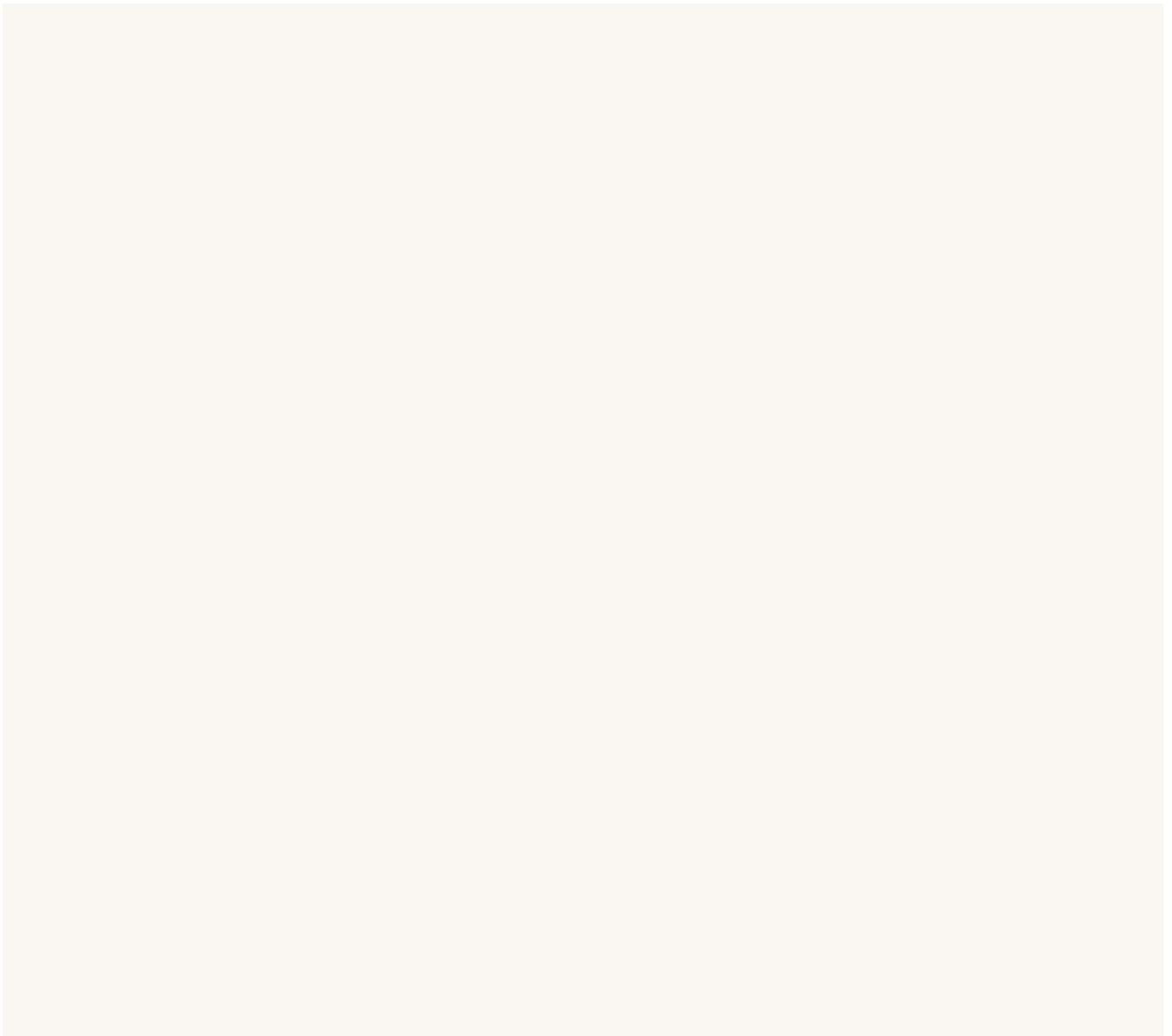
## REPRESENTA TU BIENESTAR

Dibuja, describe, expresa con colores, con palabras, con imágenes, qué es para ti el bienestar.



## SU BIENESTAR

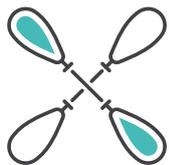
Ofrece esta hoja a tu hija/o y que haga lo mismo.  
Puedes incluir a tu pareja también.



## INSTRUMENTOS DE RUTA



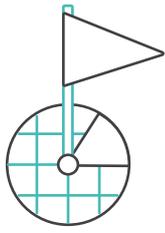
Visualiza un calidoscopio, permite girar 360 grados y apreciar las infinitas formas que se entrelazan con cada pequeño gesto de rotación.



Acoge los remos del amor y el humor, los que marcan la diferencia en cómo atiendes los temporales y vive las vacaciones con sentido. Importas tú y importan los tuyos.



Practica la comunicación no violenta. La que se basa en la expresión de necesidades basadas en sentimientos desatendidos. La que prioriza la relación por encima de quién tiene razón.



VACACIONES CON COCO

# HOJA DE RUTA

## EL TRAYECTO

### **TIEMPO PARA COMUNICAR, ESCUCHAR, PREPARAR Y COOPERAR CON TU FAMILIA**

Herramienta para expresar y escuchar con conexión emocional.

## LA LLEGADA

### **TIEMPO PARA ACOMODAR, SITUAR, EXPLORAR, DESCUBRIR, PLANIFICAR Y SOSEGAR**

Herramienta para personalizar y conectar con la nueva realidad. Practicar la atención plena como camino a la calma.

## LA EXPERIENCIA

### **TIEMPO PARA VIVIR Y EXPERIMENTAR**

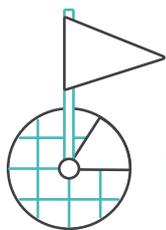
Herramientas para la gestión de las emociones -rabia, miedo, tristeza e inquietud- y vivir estos momentos con calma y bienestar.

## EL ANCLAJE

### **TIEMPO PARA RECORDAR LOS MOMENTOS "COCO" DE LAS VACACIONES**

Herramienta para conectar con las fortalezas familiares y personales.





VACACIONES CON COCO

# HOJA DE RUTA

## EL TRAYECTO

### TIEMPO PARA COMUNICAR, ESCUCHAR, PREPARAR Y COOPERAR CON TU FAMILIA

Herramienta para expresar y escuchar con conexión emocional.



### LAS EXPECTATIVAS

Empiezan las vacaciones. Llega el momento de flexibilizar rutinas, priorizar el disfrute y el descanso, planificar y organizar alguna salida, ... Cada miembro de la familia puede imaginar cómo van a ser sus vacaciones.

¿Y si pones nombre a lo que deseas? Dale ese espacio y tiempo también a tu hija/o, a tu pareja, para que dejes de esperar y el deseo se convierta en realidad.



**DEJA DE ESPERAR Y  
HAZ QUE EL DESEO SEA UNA REALIDAD**



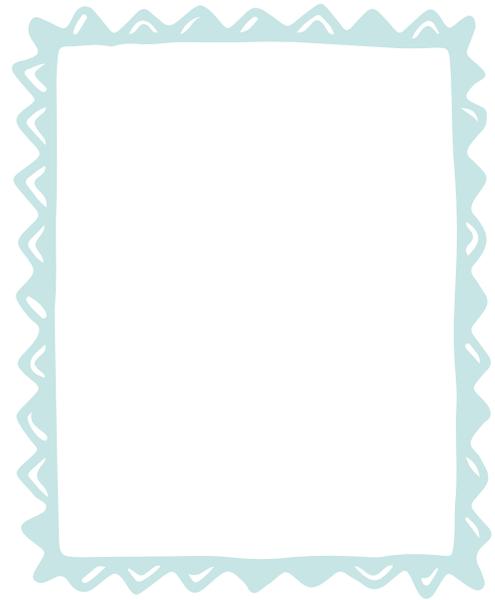


## MI PRÁCTICA

QUIERO TIEMPO PARA MÍ  
PARA

Leer

CUANDO ME PRIORIZO  
ME SIENTO



AÑADE TU IMAGEN

ES IMPORTANTE PARA MÍ PORQUE



ÀNGELS MARTÍ  
BIENESTAR EMOCIONAL  
EN ALTAS CAPACIDADES



# VACACIONES CON COCO

## PRÁCTICA EN FAMILIA

MI HIJA/O QUIERE

JUNTOS VAMOS A

CUANDO NOS ESCUCHAMOS Y RESPETAMOS ME SIENTO

### TU RUTA, VUESTRO BIENESTAR

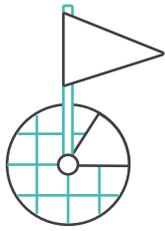
Mejora la comunicación y la escucha

Respetar la autoestima

Incluye la cooperación

CONecta CONtigo y con tu familia





VACACIONES CON COCO

# HOJA DE RUTA

## LA LLEGADA

### TIEMPO PARA ACOMODAR, SITUAR, EXPLORAR, DESCUBRIR, PLANIFICAR Y SOSEGAR

Herramienta para personalizar y conectar con la nueva realidad. Practicar la atención plena como camino a la calma.



## LA ADAPTACIÓN

¡Bienvenida, bienvenidos al modo vacaciones!

Regala tiempo de adaptación. Los cambios conllevan desajustes, algo de descontrol, de desorden, ...

Acoge con fluidez este momento, es tu presente y para nada predice lo que puede llegar a ser.

Adopta una mirada exploradora, como la que tan magistralmente muestran las niñas/os.



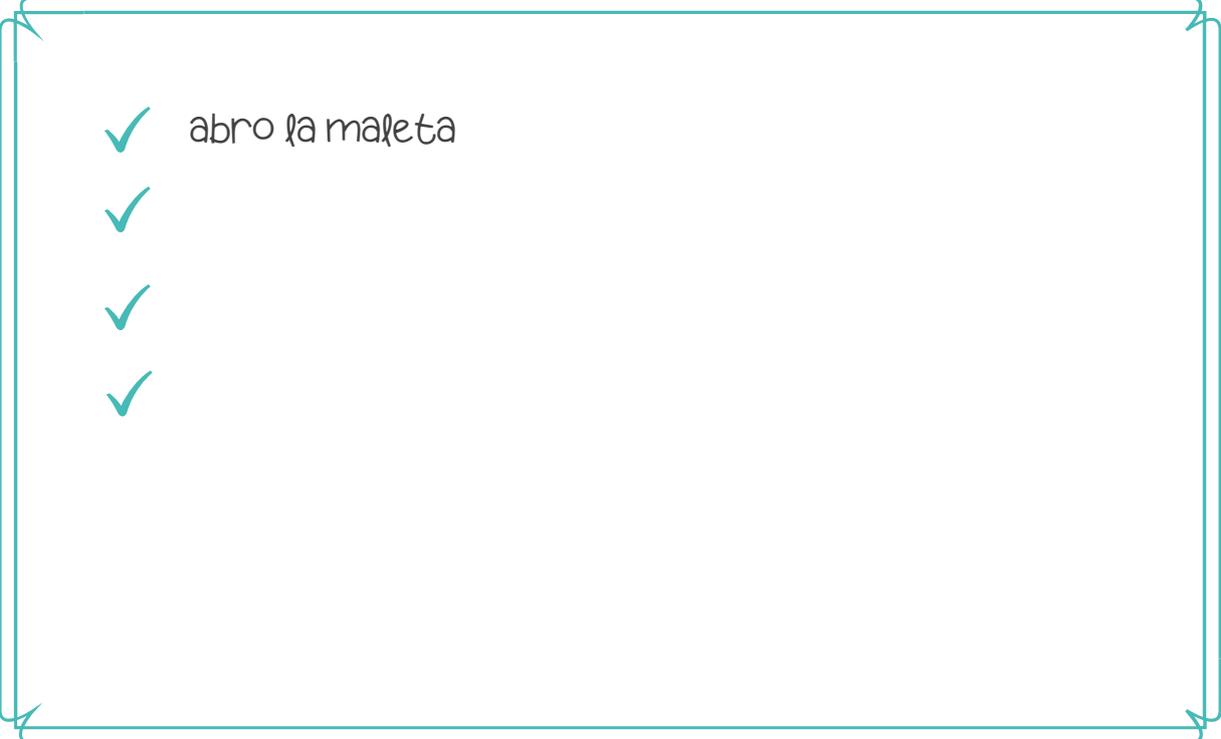
**VIVIR SIN EXIGIR  
ES AMAR COMO ELIXIR**



## MI PRÁCTICA

### DESCRIBE PASO A PASO UNA ACTIVIDAD A REALIZAR

Ejemplo: "deshacer la maleta". Abre la maleta, observa qué piezas de ropa has escogido, una a una siéntela en tu piel, cuál es su textura, su color, ...

- 
- ✓ abro la maleta
  - ✓
  - ✓
  - ✓

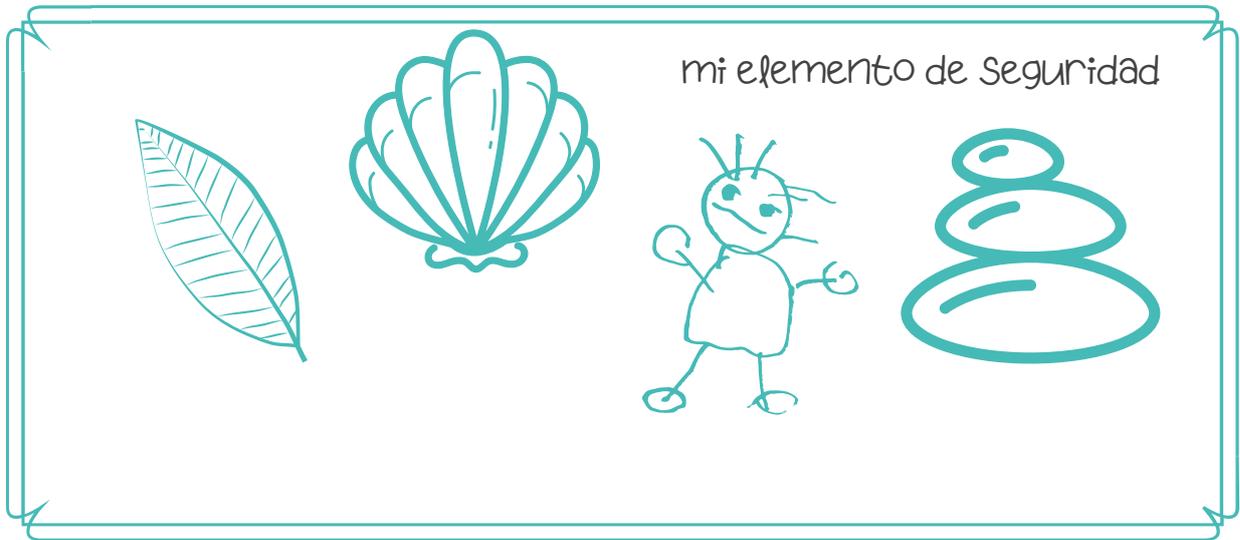
### CONECTA CONTIGO DESDE EL AHORA. ¿CÓMO TE SIENTES?

Dedica un tiempo a estar presente en las actividades.

PRÁCTICA EN FAMILIA

CONECTADOS CON EL PRESENTE

Anima a tu hija/o para que personalice su espacio, un dibujo, un objeto que tenga la función de ofrecerle seguridad (hoja, piedra, concha,...)

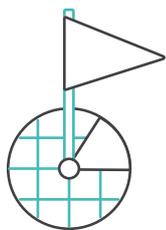


CUANDO ESTOY PRESENTE ME SIENTO

TU RUTA, VUESTRO BIENESTAR

Presta atención a la respiración  
Estimula los sentidos  
Regula las emociones  
COnecta COn el momento presente





VACACIONES CON COCO

# HOJA DE RUTA

## LA EXPERIENCIA

### TIEMPO PARA VIVIR Y EXPERIMENTAR

Herramientas para la gestión de las emociones -rabia, miedo, tristeza e inquietud- y vivir estos momentos con calma y bienestar.



### LA GESTIÓN EMOCIONAL

Y, ¡bienvenidas emociones! Son las invitadas por excelencia, tripulantes que guían la navegación.

Su misión es contarte algo sobre ti y tu sentir. ¿Te atreves a descubrirla?

Permite que las de tu hija/o surjan, que sean expresadas y con tu ayuda, se transformarán en bienestar.



**ACOGE LAS EMOCIONES  
COMO INVITADAS EN VACACIONES**





## MI PRÁCTICA

**EXPRESA TUS EMOCIONES: la rabia, la tristeza, el miedo, la alegría, el amor, la calma,...**



**¿QUÉ CAMBIA CUANDO EXPRESAS LO QUE SIENTES?**



## PRÁCTICA EN FAMILIA

### HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Para acoger el temporal con amor y humor

#### ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO SIENTO RABIA?

La rabia es una emoción con mucha energía. ¡Expresarla sin dañar a nadie es una buena opción!

- Cuando te sientas enfadada/o, escoge tu canción favorita y practica el "body percussion", lleva el ritmo con las partes de tu cuerpo -podéis coger el zapato del otro para marcar el ritmo-.
- Alguien de la familia dice un número y el otro tendrá que representarlo con el cuerpo. ¡Imaginación al poder!

### EXPRESA TU RABIA

## PRÁCTICA EN FAMILIA

### HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Para acoger el temporal con amor y humor

#### ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO SIENTO MIEDO?

El miedo es una emoción natural que paraliza o ataca. Aparece cuando se percibe un peligro real o imaginario. Crece y se alimenta de tu atención.

- ¡Mide tu miedo! Es un miedo pequeño, mediano o grande.
- Si tu fueras alguien con superpoderes, ¿cómo serías? Dibuja lo que se te ocurra. Hazlo con el material que te apetezca, hojas, arena, barro, conchas, objetos de la naturaleza que encuentres en tu camino. ¡Y si te disfrazas con tus superpoderes, el miedo se desvanece!
- Escoge una canción que te llene de fuerza y valentía para cantarla cuando el miedo aparezca.

#### MIDE TU MIEDO

PEQUEÑO

MEDIANO

GRANDE



## PRÁCTICA EN FAMILIA

### HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Para acoger el temporal con amor y humor

### ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO SIENTO TRISTEZA?

La tristeza es una emoción que aparece ante una pérdida: cuando se pierde un juguete preferido, cuando se muere un ser querido, cuando se acaba el tiempo de jugar con los amigos, cuando llega el fin del verano, cuando tienes menos tiempo para estar con tu familia porque empieza la escuela, ...

- El masaje: la tristeza invita a estar contigo misma/o, y a veces, apetece compartirla. Cuando te sientas triste, pídele a tu mamá, papá que te dé un masaje.
- Pregunta a tu hija/o si quiere tu compañía. Sostenerle cuando se sienta triste, reforzará su autoestima y su capacidad de resiliencia.

### VACÍA AQUÍ TU TRISTEZA

Escribe en trocitos de papel aquello que echas de menos. Ponlos en una bolsa de papel. Deshazte de ella cuando sientas que ha cumplido su función.



## PRÁCTICA EN FAMILIA

### HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

Para acoger el temporal con amor y humor

### ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SENTIR CALMA?

La calma es una emoción que invita a vivir sin prisas. Cuando sientes calma todo es posible. Parece que se para el tiempo.

- A cámara lenta: prueba a andar con tus chanclas sin hacer ruido. Anda como una tortuga y observa qué sientes.
- Reúne 5 objetos de tamaños diferentes. Tapa los ojos de tu hija/o. Explora el objeto. ¿Qué es? Podéis intercambiar los roles.

### DIBUJA TU CARA CUANDO TE SIENTES CALMADA/O



## PRÁCTICA EN FAMILIA

### HERRAMIENTAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

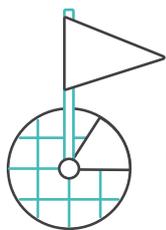
Para acoger el temporal con amor y humor

### CUANDO ACEPTO Y FLUYO CON LAS EMOCIONES DE MI HIJA/O , ¿QUÉ CAMBIA?

### TU RUTA, VUESTRO BIENESTAR

Las emociones no son buenas ni malas  
La vulnerabilidad de las emociones es negarlas  
Abrazar es un regulador natural mágico  
COnecta COn tu sentir y el de tu hija/o.





VACACIONES CON COCO

## HOJA DE RUTA

### EL ANCLAJE

#### TIEMPO PARA RECORDAR LOS MOMENTOS "COCO" DE LAS VACACIONES

Herramienta para conectar con las fortalezas familiares y personales.



#### LA VALORACIÓN

Tu ruta llega a su fin. ¿Qué te parece acoger este momento para revisar, sopesar, reflexionar y apreciar todo lo vivido y **CO**mpartido **CO**ntigo misma y con tu familia?

¿Dónde vas a poner la atención? ¿En lo que fue o en lo que pudo haber sido?

Ofrece una reflexión familiar que os aporte conexión, comunicación, compañía, contención. Todos los "COCO" que se te ocurran. ¿Estás lista?



**TODO FIN PRECEDE UN INICIO,  
SÍGUELO CON COCO**

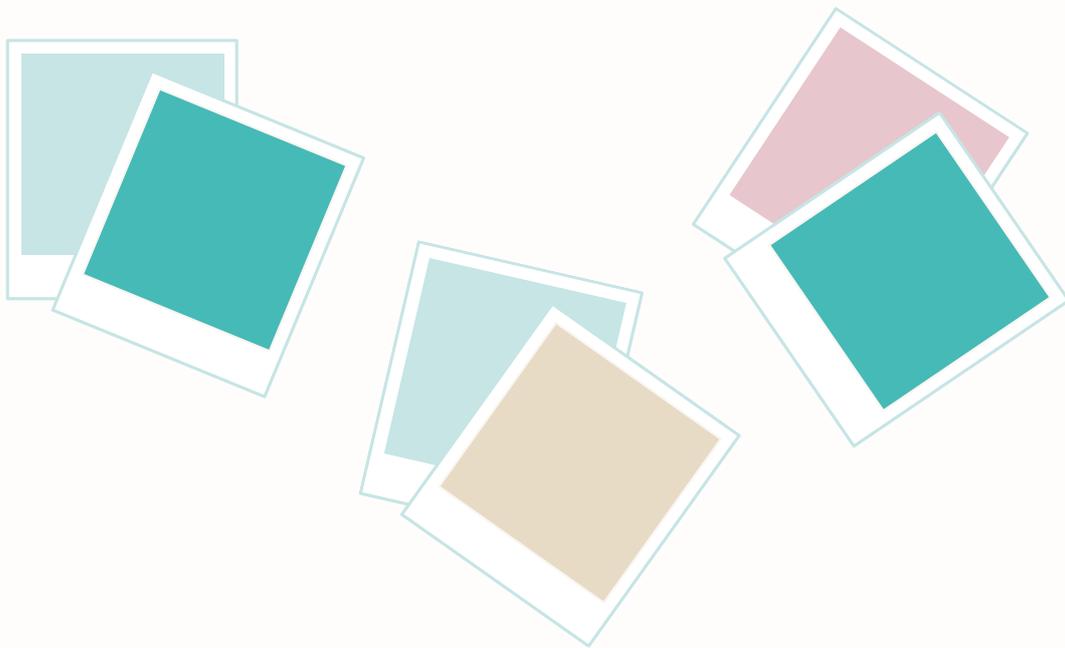


## VUESTRA PRÁCTICA

### EL COLLAGE DE LAS VACACIONES CON "COCO"

Revisar vuestras fotos y hacer un collage de los momentos que más conexión habéis sentido. ¡Añadid tantas fotos como deseéis! ¿Cómo lo celebraréis? Una merienda, una cena,...

nuestras vacaciones con "coco"



**¿QUÉ TE LLEVAS DE ESTA RUTA?**

Descubre más herramientas  
de gestión emocional aquí  
[Subscríbete a la news](#)

## Y practica el "COCO"

@angelsmarti.psicologa



ÀNGELS MARTÍ  
BIENESTAR EMOCIONAL  
EN ALTAS CAPACIDADES

Rumbo al Bienestar

