TAREA 1

Abrazo sin palabras

Abrazaos y contad hasta diez. Sin palabras. Solo el abrazo.

1

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 2

Diez abrazos

Hoy regalaos diez abrazos. Cuentan todos, hasta el más corto.

2

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 3

Abrazo y una palabra

Abraza al otro. Mientras lo haces, di una cosa que te gusta de él.

3

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 4

Un abrazo para ti

Abrázate a ti mismo. Luego dite algo bonito que te guste oír.

4

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 5

El abrazo largo

Abrazaos y no os soltéis hasta que los dos hayáis soltado tres veces el aire.

5

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 6

Diez sentadillas

Haced diez sentadillas juntos. Quien pare primero aplaude al otro.

6

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 7

Veinte saltos

Saltad veinte veces. En cada salto di una fuerza tuya.

7

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 8

De pie sobre una pierna

Aguantad treinta segundos sobre una pierna. Ved quién dura más.

8

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 9

Cinco estiramientos

Haced cinco estiramientos. Respirad hondo en cada uno.

9

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 10

Gato y vaca

A cuatro patas, haced diez veces el gato y la vaca. Despacio.

10

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 11

Plancha de un minuto

Aguantad la plancha un minuto. Quien caiga antes cuenta para el otro.

11

10+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 12

Circuito de sillas

Montad un circuito con sillas y cojines. Cruzadlo sin pisar el suelo.

12

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 13

Descalzos

Quitaos los zapatos. Andad descalzos treinta segundos y decid qué sentís.

13

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 14

Masaje de manos

Masajea las manos del otro dos minutos. Luego cambiad.

14

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 15

Tres respiraciones

Sentaos uno frente al otro. Respirad hondo tres veces juntos.

15

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 16

Sonrisa en el espejo

Poneos delante del espejo y sonreíd. Treinta segundos.

16

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 17

Lo que hace mi cuerpo

Cada uno dice cinco cosas que le gustan de su propio cuerpo.

17

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 18

Bailar sin música

Bailad en silencio total. Escuchad solo el movimiento.

18

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 19

Diez segundos de baile

Muévete diez segundos como te sientes. El otro adivina cómo.

19

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 20

Baila lo que sientes

Bailad como si el cuerpo enseñara lo que sentís. Sin reglas.

20

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 21

Aúlla como un lobo

Aúlla como un lobo. El otro te responde. Luego reíd juntos.

21

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 22

Un calcetín en la cabeza

Cada uno se pone algo ridículo. Un calcetín en la cabeza vale.

22

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 23

Andar hacia atrás

Andad solo hacia atrás durante un minuto. Llamad a las cosas al revés.

23

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 24

Muecas hasta reír

Poned muecas hasta que os riáis los dos.

24

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 25

El juego de la estatua

Uno coloca al otro en una postura. Quedaos quietos treinta segundos.

25

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 26

Estatua de dos

Construid una estatua con vuestros cuerpos. Llamadla Nuestra familia.

26

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 27

Espejo de caras

Uno pone caras y el otro las copia. Luego cambiad.

27

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 28

Una postura para un sentimiento

Inventa una postura para un sentimiento. El otro adivina cuál.

28

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 29

Cuento sin palabras

Cuenta una historia solo con el cuerpo y la cara. El otro adivina.

29

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 30

Un minuto sin palabras

Durante un minuto hablad solo con el movimiento.

30

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 31

Tres sentimientos

Representa tres sentimientos seguidos, sin palabras. El otro los nombra.

31

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 32

Teatro de sentimientos

Elegid alegría, enfado y miedo. Haced una escena corta de cada uno.

32

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 33

Saludo secreto

Inventad un saludo que solo uséis vosotros dos. Gestos, palmas, toques.

33

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 34

Veinte segundos a los ojos

Miraos a los ojos veinte segundos. Sin palabras y sin reír.

34

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 35

Sonríe con los ojos

Sonríe al otro solo con los ojos. La boca no se mueve.

35

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 36

El cumplido del día

Dile al otro un cumplido sincero. Míralo mientras se lo dices.

36

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 37

Tres cosas buenas

Cada uno dice tres cosas que admira del otro.

37

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 38

Doy las gracias por

Cada uno termina tres veces la frase: hoy doy las gracias por.

38

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 39

Lo que me alegró hoy

Cada uno dice una cosa que le alegró hoy.

39

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 40

Hoy me siento

Cada uno termina la frase: hoy me siento. El otro solo escucha.

40

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 41

Quién soy hoy

Cada uno elige un animal que describa cómo se siente. Luego dice por qué.

41

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 42

Cinco cosas que siento

Cerrad los ojos. Nombrad cinco cosas que sentís ahora mismo.

42

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 43

El sonido de mi día

Haz un sonido que describa tu día. Con la voz o con el cuerpo.

43

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 44

El objeto de mi día

Busca un objeto de la sala que describa cómo te sientes. Di por qué.

44

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 45

El color de hoy

Cada uno dice el color de su día. Luego explica la elección.

45

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 46

Nuestro mantra

Inventad una frase corta que calme. Decidla juntos cinco veces.

46

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 47

Mi superpoder

Cada uno dice su superpoder. El otro añade uno más que ve en él.

47

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 48

Dibuja cómo te sientes

En un minuto dibuja cómo te sientes. Luego enséñalo.

48

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 49

Retrato rápido

Dibujaos el uno al otro en dos minutos. Sin correcciones.

49

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 50

La otra mano

Dibuja al otro con la mano con la que no dibujas nunca.

50

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 51

Dibujo a ciegas

Dibujaos con los ojos cerrados. Luego comparad.

51

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 52

El sentimiento como monstruo

Dibuja el enfado o el miedo como un monstruo. Ponle un nombre.

52

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 53

Un animal nuevo

Inventad un animal nuevo. Cómo es, dónde vive, qué sonido hace.

53

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 54

Una palabra nueva

Inventad una palabra nueva y su significado. Usadla tres veces.

54

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 55

Un chiste con animal

Cuenta un chiste inventado por ti. Tiene que salir un animal.

55

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 56

Érase una vez

Empieza un cuento con érase una vez. El otro sigue. Turnaos.

56

3+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 57

Cuento de cinco cosas

Coged cinco objetos de la sala. Haced un cuento que use todos.

57

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 58

Poema de cuatro versos

Escribid juntos un poema de cuatro versos sobre el día de hoy.

58

10+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 59

Avión de papel

Doblad un avión. Escribid un mensaje en el ala. Ved cuál vuela más lejos.

59

6+ THE PRESENT FATHERS

TAREA 60

Puente de palos

Construid un puente con palos o palillos. Tiene que aguantar un objeto.

60

10+ THE PRESENT FATHERS

RETO 61

Escudo de la familia

Haced el escudo de vuestra familia. Cada uno añade un elemento y dice qué significa.

61

THE PRESENT FATHERS

RETO 62

Manifiesto de la familia

Terminad la frase: nuestra familia es. Luego escribid cinco reglas y firmadlas.

62

THE PRESENT FATHERS

RETO 63

Cápsula del tiempo

Cada uno escribe un recuerdo y añade un objeto. Esconded la caja un año.

63

THE PRESENT FATHERS

RETO 64

Caja de gratitud

Cada uno escribe tres cosas por las que da las gracias. Se leen el fin de semana.

64

THE PRESENT FATHERS

RETO 65

Tarro de cumplidos

Cada uno escribe cinco cumplidos para los demás. Sacad uno cada día.

65

THE PRESENT FATHERS

RETO 66

Mini obra de teatro

Inventad una historia y representadla. Cada uno tiene su papel.

66

THE PRESENT FATHERS

RETO 67

Ángel secreto

Sortead de quién sois el ángel secreto. Ayudadle todo el día sin que se note.

67

THE PRESENT FATHERS

RETO 68

El sonido de nuestra familia

Cada uno añade una voz, un ritmo o un sonido. Juntos formáis una melodía.

68

THE PRESENT FATHERS

RETO 69

Un juego sin reglas

Inventad un juego nuevo. Cada uno añade una regla loca. Luego jugadlo.

69

THE PRESENT FATHERS

RETO 70

La hora al revés

Durante una hora hacedlo todo al revés. Andad hacia atrás, la camiseta del revés.

70

THE PRESENT FATHERS

RETO 71

Baile en pijama

Todos en pijama y a bailar. Cada uno elige una canción.

71

THE PRESENT FATHERS

RETO 72

La piedra amable

Buscad una piedra y dadle un significado. Quien la tenga hace algo bueno.

72

THE PRESENT FATHERS

RETO 73

Medalla de valor

Haced una medalla de papel. Dádsela a quien hoy hizo algo difícil.

73

THE PRESENT FATHERS

RETO 74

Cien sentadillas juntos

Haced cien sentadillas en familia. Cuenta el total, no quién las hizo.

74

THE PRESENT FATHERS

RETO 75

Tótem familiar

Construid un objeto que represente a la familia. Usadlo cuando haya un malentendido.

75

THE PRESENT FATHERS

RETO 76

Cambio de papeles

Cambiad los papeles durante una hora. El hijo manda, el adulto sigue.

76

THE PRESENT FATHERS

RETO 77

Carta dentro de un año

Cada uno escribe una carta para sí mismo dentro de un año. Cerradlas y guardadlas.

77

THE PRESENT FATHERS

RETO 78

Cabaña de mantas

Montad una cabaña con mantas y sillas. Meteos todos dentro y contad historias.

78

THE PRESENT FATHERS

RETO 79

Entrevista familiar

El hijo prepara cinco preguntas y entrevista al adulto. Luego al revés.

79

THE PRESENT FATHERS

RETO 80

Un minuto de silencio

Estad un minuto en silencio y escuchad. Luego cada uno dice qué ha oído.

80

THE PRESENT FATHERS

PODER 81

Bravo

valor

Eliges la versión difícil de tu tarea. Todos aplauden, aunque salga mal.

81

THE PRESENT FATHERS

PODER 82

Nia

honestidad

Dices una cosa verdadera de tu día que nadie sabe todavía. Nadie la comenta.

82

THE PRESENT FATHERS

PODER 83

Sola

gratitud

Dices una frase de gratitud. Todos la repiten después de ti.

83

THE PRESENT FATHERS

PODER 84

Sol

respeto y límites

Paras el juego. Esta ronda nadie responde si no quiere.

84

THE PRESENT FATHERS

PODER 85

Pati

paciencia

Giras el reloj de arena. Mientras cae la arena, nadie tiene prisa.

85

THE PRESENT FATHERS

PODER 86

Zigi

curiosidad

Haces la tarea siguiente como si tuvieras siete años o noventa.

86

THE PRESENT FATHERS

PODER 87

Eli

responsabilidad

Dices una cosa que hoy te salió mal y una que vas a hacer con ella. Nadie juzga.

87

THE PRESENT FATHERS

PODER 88

Mira

cambio

Cambias tu casilla y tu carta con el jugador que elijas.

88

THE PRESENT FATHERS

PODER 89

Ori

pensar primero

No tiras el dado. En su lugar haces una pregunta a quien quieras.

89

THE PRESENT FATHERS

PODER 90

Luma

amabilidad

El juego se para. Todos te abrazan. Sin palabras.

90

THE PRESENT FATHERS

PODER 91

Bee

constancia

Repites la tarea que antes no te salió. Esta vez cuenta.

91

THE PRESENT FATHERS

PODER 92

Noa

lealtad

Regalas tu carta de poder a otro jugador. Puede usarla al momento.

92

THE PRESENT FATHERS