

Un momento para crear una historia en familia.

¡Fortalezca sus relaciones con otros a través de los relatos y el humor!

El humor y la risa compartida son formas divertidas de fortalecer relaciones y mantenerlas vivas e interesantes. Además, conectarse con la familia es una sencilla forma de mejorar su bienestar. [El Índice de soledad en EE. UU. de 2018 de Cigna](#) determinó que era menos probable que las personas que informaron pasar 'la cantidad adecuada de tiempo' con la familia se sintieran solas.

Esta actividad creativa combina humor y relatos para desarrollar relaciones. Es una gran actividad para las familias, pero se puede usar con cualquier grupo.

1. Programe una hora durante el día en la que todos puedan sentarse sin estar apurados. Un excelente momento para hacerlo es durante la cena. Si no pueden reunirse todos en persona, intente esta actividad por videollamada.
2. Establezca esta regla: los dispositivos electrónicos están absolutamente prohibidos en la mesa. Esto significa que los teléfonos celulares (a menos que practiquen la actividad por videollamada) se guardan y las computadoras y la televisión se apagan.
3. Establezca un tiempo de 5 a 10 minutos en un temporizador.
4. La persona de mayor edad en la mesa comienza un relato acerca de su día. Por ejemplo: "Hoy fui a trabajar."
5. Comiencen a "crear la historia" una oración a la vez en el sentido de las manecillas del reloj. Cada persona agrega UNA oración a la historia. Luego, la siguiente persona continúa. Las oraciones pueden ser reales, ficticias, deliberadamente graciosas o tontas, ¡usted elige!
 1. **Ejemplo:** "Persona 1: Hoy fui a trabajar. Persona 2: Conduje mi auto hasta la oficina, pero luego recordé que trabajo desde casa. Persona 3: Entonces revisé rápidamente mi Snapchat. Persona 4: Y simulé comerme un dinosaurio".
6. ¡Continúen creando la historia, ríanse y diviértanse!
7. Después de que el tiempo se haya agotado, pregunte: Por ejemplo, "¿Cuál fue la mejor parte de tu día?" y deje que todos los presentes respondan.