

# ¿Cómo funciona Retos en Familia?

**21 días. 3 semanas. 1 equipo: tu familia.**

Este reto está diseñado para transformar la convivencia familiar desde lo cotidiano, a través de pequeñas acciones diarias que generan grandes cambios.

**Sin agobios. Sin perfección.**

Solo con compromiso y ganas de hacerlo juntos.



21 días



3 semanas



1 equipo:  
tu familia



Grandes  
cambios



En **Retos en Familia**, avanzamos juntos siguiendo un ciclo semanal muy sencillo que se repite durante **3 semanas**.



**Pequeñas acciones, grandes cambios**

Hábitos positivos que se convierten en bienestar para toda la familia.



**Premios que motivan**

Elegís vuestro premio y lo disfrutáis al final de cada semana de esfuerzo.



**Un equipo real**

Cada miembro es importante. Juntos, somos imparables.

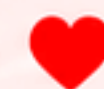


**Progreso visible, éxito compartido**

Seguid vuestro avance, celebrad logros y vivid el cambio juntos.



Retos en Familia no es solo un reto de 21 días. Es el comienzo de algo mucho más grande: **una familia que crece cada día.**





# ¿Cómo funciona cada semana?

Cada semana seguís un ciclo sencillo que os ayuda a avanzar juntos, día a día.



Un pequeño esfuerzo cada día, un gran cambio en familia.



DOMINGO

## Arranca la semana en familia

La semana comienza con una pequeña reunión familiar donde **elegís cinco acciones diarias del checklist**, **elegís cada uno vuestro premio semanal** y os comprometéis con una **nueva etapa** llena de retos y aprendizajes compartidos.



LUNES A VIERNES

## Rutina diaria, compromiso real

Cada miembro de la familia **completa** sus acciones del día, **las marca** en un panel digital o imprimible, y **suma puntos** por cada una. Al finalizar la jornada, se desbloquea un **BONUS** con ideas prácticas para integrar mejor los nuevos hábitos.



VIERNES

## Reto extra para el sábado

El viernes se activa el **reto sorpresa**. No influye en el resultado final. La idea es hacerlo el sábado, sin prisas, como un pequeño **ritual familiar**. Un momento para disfrutar, desconectar de la competición y recordar que lo importante no es ganar, sino **crecer juntos**.



DOMINGO

## Cierre, premios y nuevos retos

El domingo toca **recuento final, premio y celebración**. Cerráis la semana reconociendo el compromiso de cada uno y automáticamente se activa la **siguiente etapa** con **nuevos retos** listos para empezar. ¡Marcador a cero y a por la siguiente ronda!



Cada acción cuenta. Cada punto suma. Pero lo más importante: cada día juntos, **os hace más fuertes como familia.**





# ¿Quién puede participar?

Está pensado para familias con niños de **7 a 14 años**. Pero la edad es orientativa.

Lo que realmente importa es:

- ✓ Tener ganas
- ✓ Participar juntos
- ✓ Adaptar cada reto al nivel de cada persona



Pueden sumarse **padres, madres, hermanos mayores...** ¡Incluso abuelos si se animan!



Aquí no hay límite de edad, **solo de actitud.**



Porque no va de cumplir años. **Va de querer formar parte.**

Pueden **participar:**



Niños  
(7-14 años)



Adolescentes



Padres y  
madres



Abuelos



Aquí no importa la edad. **Importa querer formar parte.**



Mismo reto, distinto esfuerzo. **Cada uno aporta lo mejor de sí.**

**Juntos, llegamos más lejos.**





# Tus 5 retos de la semana

El secreto del reto está en la constancia, no en la perfección. Elegís **5 retos** y los repetís cada día.



**Los mismos retos para todos**

Toda la familia trabaja los mismos 5 retos.



**Cada uno a su nivel**

Adaptad cada reto a vuestra edad, ritmo y capacidad.



**La clave: la constancia**

Repetir cada día las mismas acciones crea hábitos que duran.



**Pequeños pasos, grandes cambios**

5 retos al día pueden transformar tu semana, tu familia y tu vida.

Así funciona:

**1 DOMINGO**

Elegís **5 retos** para toda la semana.



**2 LUNES A VIERNES**

Realizáis los **mismos 5 retos** cada día y marcáis vuestro progreso.

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	✓
	✓	✓	✓	✓	○
	✓	✓	✓	○	○
	✓	✓	○	○	○

★ Cada día podéis completar hasta 5 retos (**1 punto por reto**).

**3 DOMINGO**

Hacéis el recuento, celebráis los avances y elegís **nuevos 5 retos** para la próxima semana.



♥ Nuevo domingo, nuevos retos, nuevas oportunidades para seguir **creciendo juntos**.



Mismo reto. *Distinto esfuerzo.* Lo importante es avanzar juntos cada día.





# ¿Dónde consulto las actividades?

Las listas de retos están siempre disponibles dentro de vuestro **espacio en la web**, accediendo desde **"Tu reto"**.

Ahí podéis:

- ✓ Ver la semana activa
- ✓ Consultar el checklist
- ✓ Marcar vuestros avances
- ✓ Seguir el progreso familiar



**Digital o en papel.**

Lo importante es que el reto esté presente en vuestro día a día.



Accede desde cualquier dispositivo



**Checklist familiar**

Consulta todas las actividades disponibles y elige las que haréis cada semana.



**Versión imprimible**

Imprime el checklist y tenlo siempre a la vista en casa como recordatorio.



**Seguimiento del progreso**

Marca las acciones completadas y ved cómo avanzáis en equipo.



**Panel familiar**

Cada miembro ve sus retos, puntos y avances en un solo lugar.



Tu espacio, tu ritmo, tu familia. Lo importante es **avanzar juntos** cada día.





# ¿Cómo funciona el panel familiar?

Es vuestro centro de mando para vivir el reto en equipo.

- ✓ Cada miembro marca sus 5 acciones diarias completadas.
- ✓ Suma puntos automáticamente.
- ✓ Ves el progreso de todos en tiempo real.
- ✓ Se desbloquean los BONUS diarios.
- ✓ Y el domingo... ¡recuento final!

Panel Familiar					
	Mamá	Papá	Sofía	Lucas	Puntos
LUN	✓	✓	✓	✓	25
MAR	✓	✓	✓	✓	20
MIÉ	✓	✓	✓	✓	25
JUE	✓	✓	✓	✓	20
VIE	✓	✓	✓	✓	25
SÁB	○	○	○	○	—
DOM	○	○	○	○	—
TOTAL	120	115	125	110	



**Digital o imprimible.**

Tú eliges lo que mejor se adapte a vuestra familia.



Más organización



Más motivación



Más unión



Más progreso



# ¿CÓMO SE CONSIGUEN PUNTOS?

Un sistema sencillo para motivar cada día  
y ver cómo **crecemos juntos**.

**1** Cada acción  
completada  
**= 1 punto**

Marca tus 5 retos  
diarios completados.



**2** Máximo diario  
**5 puntos**

Aunque hagas más,  
el máximo son 5  
puntos al día.



**3** Los retos  
extra **NO**  
suman puntos

Son para disfrutar,  
conectar y reforzar  
hábitos.



**4** El domingo  
se hace el  
recuento final

Sumamos los puntos  
de todos y descubrimos  
al ganador semanal.



## EJEMPLO DE MARCADOR SEMANAL

MIEMBRO	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	TOTAL
MAMÁ	5	5	4	5	5	24
PAPÁ	5	4	5	5	4	23
SOFÍA	5	3	4	5	4	21
LUCAS	4	5	5	4	5	23



**¡GANA QUIEN MÁS PUNTOS TENGA  
Y ELEGIRÁ EL PREMIO FAMILIAR!**



### AQUÍ EL OBJETIVO NO ES **GANAR MÁS**. ES MEJORAR JUNTOS.

✓ Cada punto cuenta  
Cada esfuerzo suma, por pequeño  
que sea.

✓ Lo importante es la constancia  
Un poco cada día crea grandes  
cambios.

✓ Todos somos parte del equipo  
Nos apoyamos, nos animamos y  
celebramos juntos.



**Consejo:**  
Revisad el marcador cada día.  
Ver el progreso motiva a seguir.



Pequeñas acciones cada día, *grandes cambios en familia.*





# ¿Qué pasa si fallo un día?

Un mal día no arruina el reto.

Lo importante es volver al día siguiente y **seguir avanzando juntos**.

## EJEMPLO REAL

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
✓	✓	☹️	✓	✓	✓	★
5/5	5/5	2/5	5/5	5/5	5/5	Recuento semanal

Un día hizo solo 2 retos.  
¿Resultado? No pasa nada.  
**El reto sigue** y volvemos al 100%.



Los hábitos no se construyen en un día, se construyen en la **dirección correcta**.



## Y ESTÁ BIEN, PORQUE...



Nadie puede dar lo mejor todos los días.



Lo importante es la constancia, no la perfección.



Cada pequeño paso cuenta y suma.



Volver al día siguiente es parte del éxito.

## SI TIENES UN MAL DÍA, HAZ ESTO:

- 1 No te castigues.**  
Todos tenemos días difíciles.
- 2 Acepta y suelta.**  
Reconoce el día y déjalo ir.
- 3 Vuelve al plan.**  
El siguiente día es una nueva oportunidad.
- 4 Celebra lo que sí hiciste.**  
Siempre hay algo que vale la pena.



Seguimos juntos, cada día es una nueva oportunidad para **avanzar**.



Recuerda siempre:

**No buscamos familias perfectas, buscamos familias que no se rinden.**



Pequeños esfuerzos repetidos son los que crean grandes cambios.



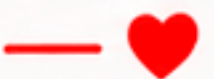
Cada día que haces retos, tu familia es más fuerte, unida y feliz.



Lo que hoy parece pequeño, mañana será un hábito y una gran ventaja.



Sigue adelante, **lo mejor está por venir.**  
**¡Tú puedes y tu familia también!**





# Consejos para que el reto funcione de verdad



No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de hacerlo **juntos**, con alegría y constancia.



1



## Empieza fácil

Elegid retos que sean asequibles. Es mejor empezar con pequeños pasos que sí podáis repetir.

2



## Adaptad a cada edad

Cada miembro de la familia adapta el reto a su nivel y capacidad. Lo importante es participar.

3



## Reunión del domingo

Hacedla corta y divertida: elegid los retos, revisad el panel y escoged el premio. ¡10-15 minutos son suficientes!

4



## Celebrad el esfuerzo

Valorad la constancia y la actitud, no solo los puntos. Cada paso cuenta y merece reconocimiento.

5



## Si alguien falla, seguís

Un día no define el reto. Apoyad, animad y volved a empezar al día siguiente. Somos un equipo.

6



## Comunicación ante todo

Hablad, escuchad y tomad decisiones juntos. La clave está en conectar cada día.

7



## Hacedlo parte del día

Integrad los retos en vuestra rutina diaria. No se trata de añadir más cosas, sino de priorizar lo importante.

8



## Desconectad para conectar

Menos pantallas, más miradas, risas y momentos reales en familia.

9



## Sed flexibles

La vida pasa. Ajustad cuando sea necesario y seguid adelante.

10



## Disfrutad del camino

El reto son 21 días, pero lo que construís juntos os acompañará mucho más tiempo.

## ★ RECUERDA

❤ No competimos, **nos motivamos.**

👥 No buscamos familias perfectas, buscamos familias **unidas.**

★ Los pequeños hábitos repetidos crean **grandes cambios.**



Lo importante no es hacer más, es **hacer juntos** lo que de verdad importa.





# Ideas de premios familiares

Estas son solo **IDEAS**, no tienen por qué ser las definitivas.



## Elegir la película

La película del viernes la elige el campeón o campeona.



## Cena especial

Elegid un menú diferente y preparadlo juntos.



## Tarde de juegos

Una tarde entera de juegos de mesa o videojuegos.



## Tiempo extra

30 minutos extra de juego, lectura o lo que más les guste.



## Picnic en familia

En casa, en el jardín o en el parque.



## Noche diferente

Acampada en el salón, noche de cuentos o maratón de risas.



## Cocinar juntos

Elegir una receta divertida y cocinarla en equipo.



## Desayuno especial

El ganador elige el desayuno del domingo para todos.



## Plan elegido

Elegir la salida o actividad del finde en familia.



## Día sin tareas

Una tarde o mañana sin tareas (acordado con los padres).



## Concierto en casa

Elegir la música y montar un mini concierto familiar.



## Capricho juntos

Un capricho en familia: helado, postre o algo que les haga ilusión.



### IMPORTANTE:

El premio se elige al principio, **antes de empezar el reto** de la semana.



El premio es del ganador o ganadora. **SU premio.** Puede que lo disfrute en familia... o no. Depende del premio elegido.



# ¿Qué es el **BONUS** diario?

Al finalizar el día, se desbloquean **ideas extra** para seguir conectando, aprender y reforzar los **hábitos** en familia.



El **BONUS** **no suma puntos.**

Son propuestas **opcionales** para hacer en familia cuando queráis y como queráis.



## ¿QUÉ TIPO DE IDEAS ENCONTRARÉIS?



### JUEGOS

Juegos en familia para reír, moverse y disfrutar.



### CONVERSACIONES

Preguntas y temas para hablar, escuchar y conoceros mejor.



### MINI RETOS

Pequeños desafíos divertidos para seguir creciendo juntos.



### IDEAS SORPRESA

Actividades creativas o especiales para hacer en cualquier momento.



### APRENDER JUNTOS

Recursos, curiosidades y actividades para aprender en familia.

## ¿CUÁNDO Y CÓMO FUNCIONA?

1



### AL FINALIZAR EL DÍA

Cuando completáis vuestras 5 actividades.



2



### SE DESBLOQUEAN

Ideas **BONUS** exclusivas para ese día.



3



### ELEGÍS Y DISFRUTÁIS

Haced la que más os guste y aprovechad el momento.

## ¿PARA QUÉ SIRVE?

- ✓ Para **conectar** más y mejor.
- ✓ Para hacer el reto más **divertido y variado**.
- ✓ Para **aprender**, reflexionar y compartir.
- ✓ Para reforzar **hábitos** sin presión.





# ¿Qué pasa después de los 21 días?

Esto no termina aquí...  
**¡es solo el comienzo!**

Después de 21 días:

- ✓ Habréis creado nuevos hábitos
- ✓ Mejorará vuestra convivencia
- ✓ Tendréis más herramientas para crecer juntos



Los hábitos que os han hecho bien **pueden quedarse** para siempre... y eso ya es **¡un gran logro!**



## ¿Y ahora, qué?



**Repetir el reto**  
Si queréis seguir mejorando



**Pasar al siguiente nivel**  
Y descubrir nuevos desafíos



**Mantener los hábitos**  
Que os funcionan cada día



**Más sorpresas**  
Nuevos retos e ideas para seguir creciendo



**Seguir avanzando juntos**  
A vuestra manera, con lo que os une



Cada paso cuenta. Lo importante es seguir avanzando **en familia.**



El verdadero premio no son los puntos. Es todo lo que construís juntos: **más conexión, más confianza, más equipo, más familia.**

*¡Lo mejor está por venir!*





*¡Gracias por llegar*  
**HASTA AQUÍ!**

**Este es solo el comienzo.**

Tenéis todo lo necesario para **disfrutar del reto**, seguir aprendiendo en familia y crear recuerdos que **durarán toda la vida**.

**Recordad siempre:**



**SOIS UN EQUIPO**

Lo más importante  
no es ganar,  
es crecer juntos.



**CADA PASO CUENTA**

Pequeñas acciones hoy,  
grandes cambios  
mañana.



**DISFRUTAD DEL CAMINO**

El reto se trata  
de vivirlo, no de  
tener prisa.

**COMPARTID VUESTROS AVANCES**



Etiquetadnos en Instagram  
y comstraád vuestro progreso.  
¡Cada paso puede inspirar  
a otras familias!

**#RetosEnFamilia21D**

Nos encanta ver cómo lo estáis haciendo.  
Vuestra motivación inspira a otras familias.



**CONTACTO**



**EMAIL**

info@retosenfamilia.com



**WEB**

www.retosenfamilia.com



**Retos**  
*en familia*



**CRÉDITOS**

Este material ha sido creado con mucho cariño y dedicación para acompañar a las familias en su camino hacia una vida más saludable, organizada y consciente.

**DERECHOS DE AUTOR © 2026 RETOS EN FAMILIA**

Todos los derechos reservados.  
Queda prohibida la reproducción total o parcial de este material sin la autorización expresa de Retos en Familia.



*Gracias por formar parte de esta comunidad de familias que se apoyan, se inspiran y avanzan **juntas** cada día.*

