

Durante la contingencia por la pandemia ocasionada por el COVID-19, que nos convoca a quedarnos en casa, queremos invitarte a reflexionar sobre las formas en que se relaciona el núcleo familiar y en su caso, mejorar o fortalecer la comunicación, a través de diálogos, charlas y conversaciones.

El objetivo es generar un espacio de confianza en el que cada integrante tenga espacio para expresar su punto de vista y sepa escuchar al resto del núcleo con respeto y tolerancia.

Para fortalecer el compañerismo, complicidad, unión y afecto en la casa a través del diálogo, te sugerimos algunas **actividades y dinámicas** que puedes poner en práctica en el momento que creas oportuno, sobre todo ahora que tenemos la posibilidad de convivir.

Dar valor a los valores

1. En grupo, elegir entre mamá y papá para que coordinen la actividad.
2. Elaborar tarjetas con los valores que se enlistan a continuación, mostrarlos al grupo y pedir que elijan el texto con el que se identifican.
 - **Amor:** lo primero que nos une a nuestra familia es este sentimiento.
 - **Obediencia:** significa reconocer y respetar la autoridad en casa.
 - **Tolerancia:** aceptar lo que cada persona es y piensa, sin juzgar ni pretender cambiar.
 - **Respeto:** reconocer a cada persona en su dignidad y evitar dañarla.
 - **Responsabilidad:** cumplir con nuestras obligaciones y cuidar que nuestras decisiones o acciones no dañen a otras personas.
3. Solicitar que cada participante prepare sus argumentos para explicar la razón de su elección, considerando:
 - Que sea en términos positivos.
 - Claridad a la hora de exponer y pedir algo.
 - Tratar de ponernos en el lugar de la otra persona.
 - Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
 - Solicitar la opinión del grupo.
 - Expresar y compartir sentimientos.
 - Escuchar con atención e interés.
4. Dar tres minutos para que cada participante prepare la explicación de su elección.
5. Retomar la charla grupal dando la palabra a cada persona y otorgándole tres minutos para su exposición.
6. Al término, en grupo, compartir cómo se sintieron al desarrollar esta actividad y qué aprendizaje les deja.