

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.

Deshacer nudos

1. En grupo, eligen a la persona que coordinará la actividad, de preferencia que sea adulta.
2. Vamos a identificar posibles nudos que hay en la comunicación entre integrantes de la familia para tratar de deshacerlos y mejorar la convivencia. Para ello, cada persona mencionará los obstáculos que encuentra para comunicarse con algún (os) miembros de la familia. (Elabora en una tarjeta el cuadrado que a continuación se señala)

Integrante de la familia	Obstáculos (escribe en el espacio del o los integrante que consideres)
Papá:	
Mamá:	
Hermano:	
Hermana:	
Abuelo:	
Abuela:	

3. Solicitar que cada participante prepare sus argumentos considerando:
 - Que sea en términos positivos y respetuosos.
 - 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. En este punto, la persona que coordina deberá estar muy atenta para ayudar a resolver de manera armoniosa y pacífica cualquier diferencia que se pudiera suscitar.
6. Al término, en grupo, compartir cómo se sintieron al desarrollar esa actividad y valorar la importancia de mantener comunicación permanente y afectuosa.