

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.

Plan de vida familiar

1. La actividad será coordinada de preferencia por mamá o papá, quien iniciará planteando una pregunta en este sentido: ¿Cuál es nuestro objetivo como familia? ¿Qué queremos y qué hacemos para lograrlo? (Estos son ejemplos, el grupo puede definir hacia dónde desea dirigir el tema).
2. Después de la pregunta, iniciará la participación de las personas participantes de acuerdo al orden que les corresponda y que se define mediante un sorteo previo.
 - Cada integrante toma la palabra por un tiempo máximo de tres minutos y se cuida que el resto escuche y respete las opiniones expresadas.
 - Debe mantenerse un ambiente cordial y familiar durante la actividad.
3. Se organiza una ronda de intervenciones por cada pregunta que se plantee el grupo, bajo la dinámica indicada.
4. Al concluir, la persona que coordina la actividad retoma las aportaciones más importantes que pueden servir de guía a la familia para alcanzar sus planes, resolver alguna situación o definir un proyecto. Además, destaca la importancia de la comunicación familiar para estrechar lazos familiares y definir objetivos comunes.