

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.

Redes sociales y familia

1. La actividad será coordinada de preferencia por mamá o papá, quien iniciará planteando una pregunta en este sentido: ¿Qué beneficios ha traído en lo individual y como familia el uso de redes sociales? ¿El uso de redes sociales ha mejorado la comunicación familiar? A la hora de tomar alimentos ¿llevamos a la mesa los teléfonos celulares? ¿Cuánto tiempo le dedicamos a interactuar en redes sociales? (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 definirá 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 sugerida.
4. Al concluir, la persona que coordina la actividad retoma las aportaciones más importantes que pueden servir a la familia para mejorar sus canales de comunicación, replantear el uso adecuado de las redes sociales y definir incluso algunas reglas para que el uso de aparatos como teléfonos celulares y computadoras no interfieran la convivencia familiar, ni el cumplimiento de las responsabilidades de cada integrante en casa. .