

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.

## Refranes

1. Entre el grupo se elige a la persona que coordinará la actividad.
2. Elaborar tarjetas con los refranes que se enlistan a continuación (son ejemplos, se pueden incluir otros), mostrarlos al grupo y pedir que elijan el texto con el que se identifican.
  - “Hablando se entiende la gente”
  - “A mucho hablar, mucho error”
  - “El que calla otorga”
  - “El que mucho calla, mucho guarda”
  - “En boca cerrada no entra moscas”
  - “Quien no tiene pelos en la lengua dice la verdad”
  - “Cada uno dueño de su silencio y esclavo de sus palabras”
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 esa actividad y que aprendizaje les deja.