



Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
15 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Asertividad

“La botana asertiva”

Preguntas detonadoras...

¿Cómo se comunican en tu familia?
¿Cómo puedes lograr que los integrantes de tu familia se escuchen y comuniquen respetuosa y asertivamente?

Nuestro objetivo:

Analizar la forma en que me comunico con mi familia y practicar a través del juego formas de comunicación que favorezcan la escucha activa, el respeto y la asertividad.

Condiciones y materiales deseables:

Alguna botana (frutas, cacahuates, papas, zanahorias, etc.) un lugar en el que puedan estar sentados alrededor de la mesa, imprimir y recortar los mensajes del Anexo, una bolsa o recipiente para guardar doblados los mensajes.

Paso a paso:

1. Coloca en un recipiente la botana y en una bolsa los mensajes del Anexo previamente doblados. Ambas cosas ponlas en el centro de la mesa.
2. Invita a tu familia a reunirse y explícales que quieres hacer un juego en el que todos participen. Comenta que en la bolsa hay mensajes y expresiones con las que muchas veces nos dirigimos a los demás, pero que evitan que haya una comunicación asertiva, respetuosa y armónica en la familia.
3. El objetivo del juego, es intentar transformar esas frases o mensajes negativos que generalmente impiden la comunicación con los demás, en frases positivas y asertivas que abran el diálogo.
4. Cada integrante de la familia por turnos tendrá que tomar un mensaje negativo leerlo en voz alta, y posteriormente, intentar transformarlo en uno positivo, si toda la familia aprueba el nuevo mensaje, lo señalará con dedos pulgares arriba. Si esto se logró, el participante podrá tomar una botana, si no fue así, tendrá que dejar el mensaje nuevamente en la bolsa y tocará el turno a otro integrante de la familia que tomará un nuevo mensaje y repetirá la misma dinámica.

Ejemplo:

Un integrante de la familia toma el mensaje: “¡No me fastidies!”, lo transforma en lo siguiente: “Estoy muy ocupado y estresado en este momento, ¿me regalarías unos minutos para relajarme?” La familia le otorga pulgares arriba, el participante toma una botana.

Una sugerencia para poder transformar la frase en positivo es imaginar la situación que se está viviendo “Estoy muy ocupado”, decir la emoción por la que se está atravesando en ese momento “estresado”, y finalmente hacer una petición amable “me regalarías unos minutos para relajarme”.

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet



ACTIVIDADES PARA PADRES DE FAMILIA

Dimensión:



Relaciona T

Para trabajar con:
Toda la familia

Tiempo de planeación:
15 min.

Duración estimada:
30 min.

Habilidades generales en entrenamiento



Conciencia social



Relación con los demás

Habilidades específicas en entrenamiento



Escucha activa



Asertividad

“La botana asertiva”

5. El juego termina una vez que hayan terminado de transformar todos los mensajes negativos por mensajes positivos, y por supuesto cuando se haya terminado la botana.
6. Por último, y una vez concluido el juego, invita a tu familia a reflexionar acerca de la importancia de transmitir los mensajes que queremos con respeto, para poder garantizar una buena escucha y comunicación efectiva por parte de todos.

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

En ocasiones se nos olvida que la risa y el buen humor, son también buenos canales para transmitir información importante a nuestros hijos. Utiliza esta herramienta para tener un momento de dispersión, y aprovecha para reflexionar cómo el hablar respetuosa y asertivamente abre los canales de comunicación en familia y con las demás personas.



Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ACTIVIDADES PARA **PADRES DE FAMILIA**

Anexo “La botana asertiva”

Nunca me haces caso	¡No hagas eso!	¡Nunca me escuchas!
¡Ya vas a empezar!	¡Cállate!	¡No es justo!
Nadie reconoce mi trabajo	¡Estoy harta!	¡No es mi culpa!
¡No me fastidies!	¡Siempre tengo la culpa!	Me tiene sin cuidado, no me importa
¡No me grites!	¿Por qué todo yo?	¡Déjame en paz!
¡Salte de mi cuarto!	¡Si no te apuras te dejo!	¡Haz lo que quieras!

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.