

# COMUNICACIÓN INTRAFAMILIAR

**Cómo favorecer la comunicación familiar en  
tiempos de aislamiento**

**Fuente: Gabinete Zonal Chimbas Secundario y Técnica (Educación de Adultos)**

**Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez – Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación**

**JUNTOS PODEMOS DESARROLLAR UN AMBIENTE PSICOSOCIAL ESTABLE DENTRO DE CASA, QUE NOS PERMITA TENER UN ROL ACTIVO A CADA MIEMBRO, EN COLABORACIÓN CON UNA BUENA COMUNICACIÓN.**



Si **ordenamos** nuestras actividades, se reduce la sensación de incertidumbre, ansiedad y angustia que nos genera la situación actual.

Todos los miembros del grupo familiar podemos hacer un plan diario con una finalidad. Esto permite tener un objetivo, saber hacia dónde voy.

Planificar por períodos de tiempo:

- Obligaciones (trabajo laboral en casa, trabajos escolares o educativos, actividades domésticas etc.)
- Actividades recreativas (juegos en el patio de la casa para los niños, leer un libro, hacer recetas de cocina, etc.)
- Actividades en familia, (almorzar y cenar juntos en le mismo horario, momentos de diálogo, ver una película, etc.)
- Ejercicio físico, etc.



El lenguaje, es el recurso más significativo y valioso que tenemos para favorecer nuestros vínculos o bien para generar distancias.

Es normal tener miedo a lo desconocido, que el miedo no nos paralice.

- Hablar con las personas con las que convivimos y saber qué piensan y sienten permite una mejor comunicación y alivia la tensión.
- Obtener la información de medios oficiales y compartirla con nuestros familiares.
- Buscar un momento del día para hablar sobre las actividades escolares. Podría ser el almuerzo o la cena.
- Distribuir y acordar las actividades domésticas entre todos los miembros que conviven.
- Compartir estrategias que tiene cada individuo para afrontar esta situación.
- Compartir juegos, videos que obtenemos de las redes sociales, que sirvan como distractores, sobre todo para los adultos mayores.
- Escuchar la opinión del otro y lo que siente, no juzgar. La información debe ser dada de modo simple y breve para un mejor procesamiento.

# ALGUNAS PAUTAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

- ✓ Respetar si algún miembro necesita hacer silencio.
- ✓ Los adultos, brindar tranquilidad y seguridad a los niños y adolescentes.
- ✓ Valorar la expresión verbal de las emociones de cada miembro del grupo que convive.
- ✓ Respetar la opinión de cada uno, logrando acuerdos de convivencia. Evitando la confrontación.
- ✓ Favorecer el diálogo y la escucha.



*Cuando expresamos verbalmente nuestros afectos, miedos, sentimientos y necesidades de manera adecuada, ayuda a reducir la ansiedad y mejorar la calidad de nuestras relaciones durante la cuarentena. Es esencial una buena comunicación emocional.*

