

Fortaleciendo las habilidades sociales en familia en periodo de aislamiento



Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Se pueden aprender, potenciar e ir desarrollándolas día a día con la práctica.

Les proponemos en este periodo de cuarentena poder lograr esto y favorecer el clima y convivencia en el hogar.

Recordar que las habilidades se practican como un deporte, de esta manera aumenta la posibilidad de mejorar las relaciones familiares.

Las familias cuentan con recursos que facilitan cambios en el comportamiento de todos sus miembros generando aprendizajes que perduran en la vida familiar y escolar.

Algunos recursos a tener en cuenta para potenciar nuestras habilidades sociales son:

- ★ *Decir mensajes positivos, no juzgar.*
- ★ *Busca formas constructivas para lograr cambios.*
- ★ *Escucha Activa, conversaciones buscando temas de interés común.*
- ★ *Reconoce en voz alta tus emociones, reconocerlas y manejarlas para poder gestionarlas de una manera sana y positiva.*
- ★ *Reconoce tus necesidades, inquietudes y busca contención de alguien cercano a ti.*
- ★ *Promueve actividades interesantes y placenteras con reglas a seguir y respetar.*

ACTIVIDADES PARA CREAR Y RECREAR EN CASA,
revalorizando nuestra historia.

A USAR LA IMAGINACIÓN!!!

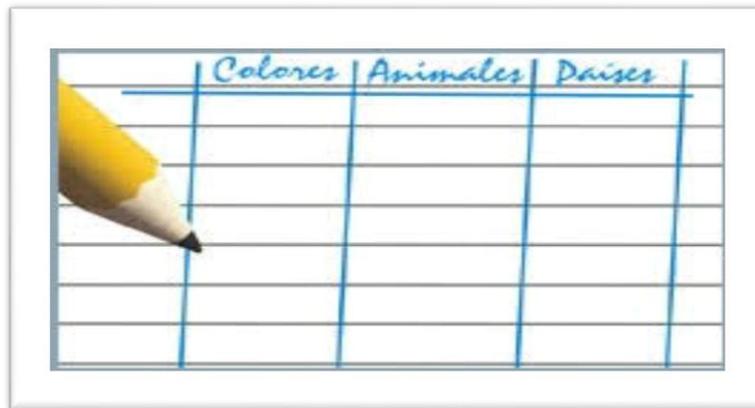
DIGALO CON MIMICAS

Cada integrante de la familia deberá anotar en dos o tres papeles nombres de películas, series, novelas que hayan visto en familia, dividirse en grupo, sacar papelitos y a jugar. El grupo que gane será recompensado por el otro grupo que se encargará de preparar la cena para todos!!



TUTI FRUTI

A buscar papel y lápiz, pensar algunas categorías, pueden usar las convencionales o pensar algunas más innovadoras. Se animan?



BATALLA DE KARAOKE O COREOGRAFÍAS

Todos tenemos algo de música en los dispositivos móviles, y si preparamos una batalla de baile, de karaoke en familia y pensamos distintos tipos de prendas, desafíos a realizar en casa, en grupo?

A pensar y disfrutar del movimiento de nuestro cuerpo y conexión con las emociones básicas.



*TODOS LOS JUEGOS, MOMENTOS JUNTOS, TAREAS
COMPARTIDAS, ACTIVIDADES DIARIAS NOS AYUDAN
A PODER COMUNICARNOS, Y QUE LO TRATEMOS DE
HACER DE MANERA MÁS ASERTIVA, QUE PODAMOS
DESARROLLAR NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES
DE COMUNICACIÓN, CONFIANZA, EMPATÍA, ASÍ,
PODREMOS MEJORAR NUESTRA CONVIVENCIA EN
ESTOS MOMENTOS DE CUARENTENA
POR EL COVID-19.*

#NOS CUIDEMOS ENTRE TODOS