



Recrea Familia

Psicopedagogía

OBJETIVO

Proporcionar a los padres de familia o tutores herramientas comunicativas, para mejorar la convivencia intrafamiliar.

Actividades psicológicas encaminadas a identificar y autorregular las emisiones.

Dirigido a: padres e hijos de todas las edades.

Eje: *Socio-emocional.*

ACTIVIDAD 1:

Comunicación con
inteligencia aplicada



Recrea
Familia

Comunicación inteligente



PROPÓSITOS

- Los miembros de la familia identifican y auto regulan sus emociones.
- Las relaciones interpersonales que entablan son de mayor calidad.
- Generar ambientes de convivencia más armónicos.



ACTIVIDAD 2:

Los padres son modelo a seguir en el desarrollo de habilidades comunicativas.

Estos días de aislamiento nos permitirán intercambiar en familia, para mejorar la calidad de esta interacción te recomendamos algunas sugerencias para mantener buena comunicación

Acciones.

1. **En pareja establezcan las áreas de mejora familiar en materia de comunicación y definan las metas que quieren lograr con sus hijos.** Recuerden que son los capitanes del equipo.
2. **Hablar moderadamente.** No es necesario gritar, recordemos que los gritos ahuyentan el interés.
3. **Entabla comunicación con amor.** Implica reconocer y validar los sentimientos en un marco de respeto y tolerancia, todos somos diferentes y tenemos diferentes perspectivas.
4. **Comunica mensajes claros.** Toma en cuenta la condición de edad, educación, y contexto, no le exijas que responda a tu nivel, no tienen tu experiencia, mejor oriéntalo.
5. **Escucha atentamente.** Esto te permitirá entender los trasfondos sus inquietudes, intereses, preocupaciones, en fin lograras mejor entendimiento y fortalecerás su autoestima.
6. **Expresa tus sentimientos de manera sencilla y autentica.** Ponerle drama desvirtúa la empatía.
7. **Encuentra vías de unión con tu hijo.** Aprovecha toda circunstancia que les permita conexión, conoce sus particularidades e intereses, evita llegar al hostigamiento.
8. **Se pulcro al hablar.** Usar expresiones violentas tiene como garantía lastimar, respira profundo y piensa en tu mejor opción.
9. **Respetar la opinión de los demás.** La diversidad de opiniones enriquece nuestra perspectiva.
10. **Aprovecha toda oportunidad de expresar cuanto los amas.** Es una necesidad inherente al ser humano sentirnos amados.

Comunicación inteligente

“La familia es el principal círculo social que una persona puede tener... Tener buenas relaciones en casa, fortalece los vínculos afectivos y mejora la autoestima de cada uno de los miembros de la familia.”

