

SEMANA ASERTIVA



ASERTIVIDAD

Es la habilidad para decir lo que queremos de una manera amable, franca, abierta y adecuada sin atentar contra los demás.

Es saber pedir, negarse, negociar y ser flexible para conseguir lo que se quiere respetando los derechos de la otra persona y expresando lo que se siente de forma clara. Hacer y recibir cumplidos, hacer y aceptar quejas...

LA ASERTIVIDAD EN LA FAMILIA

La asertividad en la familia es una forma de convivencia que determina la calidad de su funcionamiento como un GRAN EQUIPO.

La familia somos un equipo. Prácticándola reducimos la tensión que en ocasiones se genera de manera inevitable en nuestros hogares.

BENEFICIOS DE LA ASERTIVIDAD EN CASA, si somos personas asertivas...

- *Resolvemos los conflictos diarios y llegamos más fácilmente a acuerdos, de una manera eficaz. Que resulta muy positivo en el ambiente familiar.*
- *Tenemos una buena escucha activa y utilizaremos un lenguaje verbal y no verbal adecuado, facilitando de esta manera la organización familiar.*
- *Generamos confianza, el sentirse escuchados, valorados y respetados aumenta nuestra autoconfianza.*
- *Estamos cómodos, a gusto y esto hará que colaboraremos más en todo lo que concierne a nuestra casa y a nuestra familia.*
- *Nos mantenemos más unidos y habrá más equilibrio emocional entre todos nosotros.*

Haremos en casa un buen equipo...





PAUTAS PARA LLEVAR A CABO EN CASA

- *Las tareas que pongamos en casa tienen que ser claras. Las responsabilidades serán para todos los miembros de la familia.*
- *Las decisiones se toman conjuntamente de manera consensuada. (aunque sean las personas adultas quiénes decidan finalmente, tienen que tomar en cuenta todas las opiniones).*
- *Ante una decisión, todos los miembros de la familia haremos sugerencias, para que a todos se nos tenga en cuenta.*
- *Cuando algo hagamos mal, no señalaremos a la persona sino la conducta. Por ejemplo, si un niño miente sobre algo, no diremos “eres un mentiroso eso no se hace” mejor decimos, “ no se puede mentir, eso que has hecho está mal...” Nos vamos a expresar siempre con firmeza pero de una forma tranquila.*
- *Tendremos un buen gesto, actitud y un tono de voz adecuado, si nuestro hijo o hija nos enseña algo mostraremos todo el interés que podamos, para él seguramente es muy importante, y tiene que notar que para nosotros también, “no vale estar diciendo muy bien si se está mirando por ejemplo al móvil”. Pierde credibilidad tu mensaje y la personita no se está sintiendo valorado.*
- *Empatizamos: nos pondremos en los zapatos de los otros. De esta manera sabremos como se sienten y la cohesión familiar aumentará.*
- *Reconocer lo errores, todos comentemos errores y no pasa nada por reconocerlo. Nos vamos a sentir muy bien cuando lo hacemos.*

ACTIVIDADES

Aquí tenemos unas actividades con las que podemos practicar en casa la Asertividad. Ahora estamos en casa y es tiempo de cuidarnos, no sólo a nivel físico sino también emocional.

1. CÓDIGO DE CONDUCTA

Elaboraremos en casa un mural. Lo haremos todos los miembros de la familia. Podemos iniciar la actividad enfocándola como una manualidad, para la realización del mural.

En los dos cuadros de abajo, pondremos los refuerzos positivos y negativos, que suponen para todos no cumplir con las obligaciones que anteriormente hemos marcado.

Si tenemos niños o niñas que aún no saben escribir, se lo explicaremos de una forma clara adaptado a su edad y ellos lo dibujaran en lugar de escribir.

(este Código de Conductas es para TODOS los miembros de la casa)



2. EL CUENTO ENCANTADO

Este juego ayuda a la resolución pacífica de conflictos. No hay nada mejor para aprender que un cuento, así que además de fomentar la creatividad y la lectura, podrás mejorar su asertividad jugando al cuento encadenado. Para jugar, escribe tus propios cuentos donde entre todos penséis en formas de resolver conflictos, el único requisito será que el protagonista enfrente los problemas de forma no violenta. Para conseguir que fluya mejor la imaginación prueba con iniciar tú el cuento: 'Aquella fría mañana de invierno, Marco no quería ir al cole. Tenía mucho miedo de Germán porque...' Será un cuento encadenado donde todos darán forma a esos personajes y sus problemas.

3. EL BUZÓN DE SENTIMIENTOS

Este juego nos ayuda a expresar nuestros sentimientos de forma adecuada. ¿Por qué no poner un buzón de sentimientos en casa donde expresemos cómo nos ha hecho sentir una situación? En el fin de semana podemos leer todos los mensajes, y así podremos entender cómo nos hacen sentir ciertas situaciones. Por ejemplo: 'Yo me sentí mal cuando mi hermano no me dejó jugar con sus amigos'. En caso de que no pueda escribirlo, puede dibujarlo. El objetivo es que todos empecemos diciendo: Yo me sentí... Cuando...

El inicio de la actividad puede hacerse del mismo modo que la del Código de Conductas. Para elaborar el buzón, sería muy buena idea utilizar materiales reciclables.

4. ADIVÍNAME

Este juego es muy divertido y tanto a los pequeños de la casa como a los mayores le va a encantar. Vamos a elaborar frases en unas tarjetas (que pueden ser en trocitos de folios), del tipo: “ me gusta mucho cenar contigo”, “ me encanta que comamos todos juntos”, “ no me gusta cuando te enfadas”... El que primero sea el actor, debe hacer con gestos lo que ha escrito en su tarjeta el resto de la familia debe adivinarlo. La persona que vaya adivinando será el que salga a realizar su representación.

5. DIÁLOGO DIBUJADO

Este juego es perfecto para fomentar la creatividad y la empatía. Nos sentamos en una mesa con un papel en el medio, cogemos un color que nos guste. Y mandamos mensajes a la persona que tengamos en frente a través de dibujos. Sólo se puede dibujar. Podemos poner música de fondo. Preferiblemente música relajante.

ENLACES:

<https://youtu.be/h23JyjR2Bho>

<https://youtu.be/OnLyn2HPLic>

<https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58>

<https://youtu.be/5fbNDx3TXnY>

<https://www.youtube.com/watch?v=6gdn-uPIAMO>