Actividad | Comunicación segura

Un día, un momento

Objetivos

- Generar un espacio seguro de comunicación y diálogo en casa en torno a la cotidianidad de cada miembro de la familia.
- Establecer una rutina que favorezca la confianza entre los miembros de la familia.

Materiales

- Un objeto cercano que establezca el turno de quien va a hablar (puede ser cualquier cosa, una cuchara, un vaso, un peluche, etc.)

Tiempo sugerido:

- 15 minutos

Preparación:

- Elige un momento al final del día en el que: (1) suelen estar presentes la mayor cantidad de miembros de la familia, (2) se repita de manera cotidiana, y (3) puedan tener el tiempo suficiente para compartir una historia. Aprovecha momentos como la cena, el transporte en conjunto de un lugar a otro, etc.

Metodología:

Momento 1 | Apertura

- Explica la actividad a todos los miembros de la familia. La actividad consiste en que cada uno, por turnos, va a contarle al resto algo respecto de su día, sin importar que sea bueno, malo, preocupante, chistoso, curioso, etc. Lo importante es que sea algo verdadero que le ocurrió durante la jornada.
- Establece las reglas para el espacio: (1) todos escuchan con atención; (2) no hay interrupciones, nadie juzga, regaña ni se burla de los demás; (3) se puede decir “paso” sin dar explicaciones.

Momento 2 | Las historias

- Cada quien cuenta su historia por turnos en uno o dos minutos, tomando el objeto elegido cuando va a hablar.
- El primer día que lo hagan puedes empezar tú, contando algo de tu día y mostrando a los demás cómo se hace. En los siguientes días, puedes preguntar si alguien quiere empezar.
- Los que escuchan la historia solo pueden hacer preguntas de curiosidad: ¿qué pasó después? ¿cómo te sentiste?

Momento 3 | Cierre

- Agradece a todos por compartir su historia en familia.
- Si alguien contó algo difícil o se ve afectado por ello, no intentes resolverlo ni abordarlo en ese momento. Agradécele por contarlo y pregunta: ¿quieres que lo hablemos después o prefieres dejarlo así por el momento?

Recuerda que...

- Lo importante del ejercicio es la regularidad, convertirlo en rutina. Así nadie cuente nada profundo ni trascendental, es importante generar el espacio para compartir con seguridad con los demás.
- Si el niño(a) o adolescente cuenta algo de su día y reaccionas con enojo, pánico, regaño o castigo, aprenderá a que ese no es un espacio seguro para poder contarte. Queremos abrir un espacio para poder escucharlo y, en caso de que ocurra, poder identificar posibles casos de bullying.
- Si es difícil reunir a la familia en un mismo momento o espacio, pueden buscar alternativas como una llamada conjunta o un grupo en conjunto, garantizando que todos reaccionen o pregunten algo relacionado con la historia de los demás. Esto permite saber que todos leyeron/escucharon las historias.