Actividad | Comunicación segura

Una canción para hablar

Objetivos

- Abrir una conversación sobre cómo se siente cada integrante de la familia, a partir de una canción.
- Mostrarle al adolescente interés genuino por su mundo, sin interrogarlo.

Materiales

- Un celular o un parlante para reproducir música.

Tiempo sugerido:

- 30 minutos

Preparación:

- Propón la actividad con anticipación y pídele a cada integrante que piense una canción que lo represente hoy o esta semana.
- Prepara tu propia canción y la razón por la que la escogiste.

Metodología:

Momento 1 | Escogemos.

- Cada integrante ya tiene una canción. Definan el orden. Empiezas tú, para dar el ejemplo.

Momento 2 | Escuchamos.

- Cada uno reproduce un fragmento de su canción (uno o dos minutos) y cuenta por qué la escogió. Los demás escuchan sin comentar.
- Después, quien escuchó puede hacer una sola pregunta de curiosidad: ¿qué te hace sentir? ¿Desde cuándo la escuchas?

Momento 3 | Cierre.

- Agradece a cada uno por compartir su canción. Pueden armar una lista con todas las canciones para escuchar en familia.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No critiques la letra ni el estilo de la canción. Si algo te preocupa de lo que dice, pregunta después con calma y en privado.
- Si la canción o lo que cuenta tu hijo(a) muestra tristeza, soledad o desesperanza muy fuertes, no lo minimices: escucha, acompaña y busca apoyo en orientación escolar o en un profesional.
- Participa con una canción propia y cuenta la historia detrás de ella.

  Preguntas útiles: ¿Por qué escogiste esta canción? ¿Qué te hace sentir? ¿En qué momento