



A propósito de la cuarenta y el estar en casa...

¿Mejoremos nuestra relación de familia?

El estar en cuarentena no ha sido fácil para nadie. Sin embargo, la situación de salud mundial, si bien es de excesiva preocupación, nos entrega la tremenda oportunidad de poder estar con nuestras familias. Por último, es importante tomar en cuenta lavarnos siempre las manos y no salir de casa, por ti, por tu familia y por todos.

Ahora a jugar...

Actividad:

- En **familia** lean atentamente y realicen la siguiente actividad.
- Las tablas confeccionadas, el alumno las puedes realizar en su cuaderno de orientación o en hojas apartes.
- Deben guardar las tablas para poder compartir las experiencias cuando nos volvamos a encontrar en nuestra clase de orientación.
- Esta actividad no toma mucho tiempo, tómenla como un juego y les ayudará en la relación de familia.

“El Eco”

Muchas veces, niños y adolescentes no tratan bien a otros, simplemente porque no han aprendido a comunicarse (y relacionarse) efectivamente.

Para mejorar su capacidad de comunicar y relacionarse, propongo un juego llamado “El Eco”. Seguramente Ud. sabe lo que es un eco acústico: un eco es simplemente el fenómeno acústico que se crea cuando gritamos algo y ese mensaje se nos devuelve. A veces sucede que estamos en un túnel o frente a una montaña, gritamos “¡Hola!” y el túnel o montaña nos devuelve ese “¡Hola!”

Pues bien, la explicación que debe darle a su hijo o hija es que las relaciones entre las personas funcionan como un “eco”. ¿Cómo es eso? Pues que no importa lo que uno le “grite”, es decir, no importa cómo uno trate a otra persona, esa persona lo tratará a uno de la misma manera. Si uno a otra persona la trata con odio, la otra persona lo hará de la misma forma. Si uno trata a otra persona con desconfianza, la otra persona lo hará igual. Es como un eco acústico, así como nosotros tratemos a otros, ellos nos devolverán el mismo trato.



Ahora bien, en familia “El Eco” se juega de la siguiente manera: cada persona agarra una hoja en blanco y pinta tres columnas. A la primera columna le ponemos el título “Nombre” y anotamos tres nombres de personas con las cuales queremos aplicar “El Eco” (por ejemplo: “papá”, “mamá” y “hermana”). La segunda columna la titulamos “Relación” y anotamos a la altura de cada nombre, qué tipo de relación queremos crear con esa persona (por ejemplo: “amor”, “confianza” y/o “diversión”). La tercera columna la titulamos “Dar” y anotamos lo que le vamos a dar a cada persona para crear esa relación deseada (por ejemplo: “ser más detallista”, “llamarla más a menudo”, “darle las gracias”, etc.). No existe una columna de “Recibir” ya que “El Eco” sólo funciona si uno es proactivo: la montaña no grita “¡Hola!” si uno antes no grita “¡Hola!”. De la misma manera, uno no puede esperar que las otras personas lo traten a uno de determinada forma, uno tiene que salir a “Dar” de manera proactiva para crear la comunicación (y relación) que uno desea.

Una vez que cada miembro de la familia tiene su tabla de “El Eco”, durante las próximas dos semanas, cada noche la familia se reúne por unos 5-10 minutos para que cada uno comparta en qué medida cumplió su lista de “Dar” de “El Eco” con cada persona. El resto de la familia complementa lo que cada uno va diciendo, resaltando acciones que cumplen “El Eco” que tal vez el integrante de la familia ni siquiera se dio cuenta que hizo e invitando a aprovechar más oportunidades para seguir cumpliendo “El Eco”.

Nombre	Relación	Dar	¿He cumplido?



Alejandra Femenías
Profesora Jefe 7A
2020

