

# CONSTRUIR EN FAMILIA

**CUIDA DE TU SALUD MENTAL, DENTRO Y FUERA DE LO LABORAL**



# DIALOGO EN FAMILIA



# Trabajo - familia

Debido a las medidas implementadas en muchos centros de trabajo para afrontar la pandemia por el COVID-19, gran cantidad de personas trabajadoras sufrieron cambios en las condiciones de su trabajo, disminución de jornadas, suspensión de contratos o terminación de la relación laboral, como efecto a estas acciones , para gran cantidad de personas trabajadoras este será un fin de año atípico, pues el monto percibido en su aguinaldo se vera afectado.

Dicha alteración no se limita a la persona trabajadora sino que a su vez esta situación se traslada a los entornos familiares.

# Dialogo en familia

Debido a la disminución que percibirán muchas personas trabajadoras en el monto del aguinaldo, es posible que las familias deban realizar ajustes en sus diferentes dinámicas, por lo tanto, queremos compartir una serie de recomendaciones practicas para facilitar los diálogos en los núcleos familiares.



# La familia como un equipo:

- Probablemente sea más fácil tomar las decisiones unilateralmente por toda la familia, sin embargo, puede que esto no de el mejor resultado, pues en una familia convergen los pensamientos, ideas, sentimientos y gustos de varias personas.
- El dialogo en familia favorece valores importantes como la comunicación, la tolerancia hacia los demás y la capacidad de admitir errores.
- El tomar decisiones consensuadas entre los integrantes del núcleo familiar, ayuda a disminuir emociones negativas.

# Definir el tema sobre el cual se va a dialogar

Pueden haber muchos temas que se deseen abordar, pero para comenzar, se recomienda ir abarcando los temas de forma individual, por tanto se debe definir un tema específico.

Ejemplo: Celebraciones de fin de año.



# Elige un nombre inspirador para tu acuerdo

Después de decidir que se desea lograr con el acuerdo se debe elegir un nombre que motive a cada uno de los participantes y construirlo entre todos.

Podemos elegir, por ejemplo:

Acuerdo para pasar más tiempo juntos, o Tiempo para compartir, o Acordando calidad de vida.



# ¿Quiénes participaran?

- Cuando se trata de tomar acuerdos en familia a través del dialogo, se recomienda la participación activa de todas las personas que conviven juntas. Por tanto, la invitación al espacio de dialogo debe extenderse a todas esas personas.
- Lo ideal es que la participación se ajuste a las capacidades de los miembros de la familia, menores de edad, adolescentes, adultos mayores, personas con discapacidad.

Hay derecho a no querer participar, si alguno de los integrantes de la familia desea no participar del dialogo, es importante respetar su postura



# Propicia un espacio agradable para conversar

- Preparar un espacio en el que las personas puedan sentirse cómodas para tener esta conversación, en el que no se generen distracciones y en el que todos puedan tener un espacio de participación.
- Las reuniones funcionan mejor alrededor de una mesa, no usar el tiempo de la comida o cena.
- Desde el espacio físico se pueden acomodar en un círculo para que todos puedan observarse claramente.
- En cuanto a la intervención, podemos establecer un protocolo que permita que todos participen,  
*Ejemplo: utilizar un objeto que se vaya pasando como ayuda para recordar que sólo una persona puede hablar a la vez y que cada uno tiene su turno.*

# Actitud de apertura:

- El dialogo en familia tiene como objetivo conocer la opinión de los integrantes sobre el tema propuesto, creando un espacio en donde todos puedan expresar sus emociones con el fin de llegar a un acuerdo en conjunto.
- Procure mantener una escucha activa mientras las otras personas hablan.
- El lenguaje corporal tiene igual importancia que las palabras que se dicen.



# Tomar notas

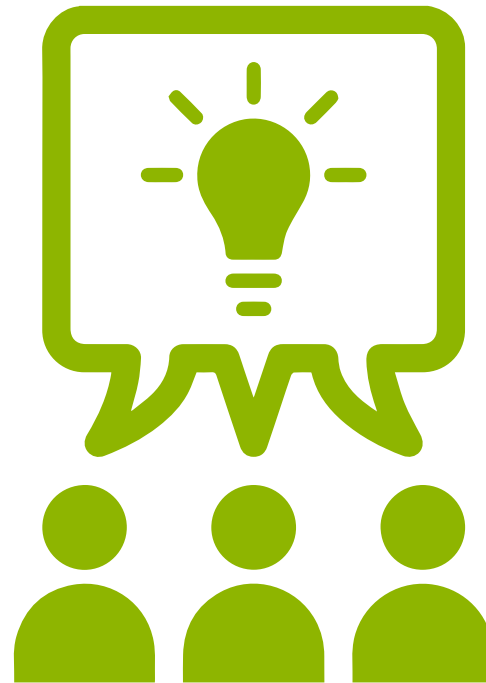
- A través del dialogo en familia se busca llegar a un acuerdo sobre el tema expuesto , por tanto se debe elige a una de las personas presentes para que tome nota de los aspectos que se conversan.
- Esto servirá de borrador porque seguramente surgirán muchas ideas que irán cambiando a lo largo de la conversación.
- Si se cuenta con un o un espacio grande para escribir, apuntar las anotaciones de todos los participantes.
- Todos somos diferentes y disfrutamos diversas maneras de construir, hay personas que tienen muchas habilidades manuales y disfrutan explorándolas, y hay quienes prefieren trabajar en un computador.

# Escojan una opción entre todos:

- La opción que se escoja debe ser respetuosa a todos los miembros de la familia, debe ser razonable para garantizar su cumplimiento y debe estar relacionada al tema que se discute.
- Llegar a acuerdos, no es una tarea fácil. Sin embargo, la práctica hace que el proceso se haga cada vez mas sencillo. Lo más importante de los acuerdos es respetarlos y cumplirlos.



# CONSTRUYENDO JUNTOS



# Celebraciones seguras

- En medio de un año totalmente atípico, hemos llegado a las tradicionales celebraciones fin e inicio de año y este años las familias buscan fomentar la calidez en sus hogares con el fin de apaciguar las diversas emociones generados por la pandemia por el COVID-19.
- Sin embargo, en muchas familias se deban realizar ajustes a las celebraciones debido a las situaciones derivadas de la pandemia.



# Re significar las celebraciones

- Si bien parte de las tradiciones de las celebraciones de fin y principio de año incluía reunirnos con familiares y amigos, comprar regalos, viajes u otros, es probable que este año debamos realizar cambios.
- Así que por que no, darle un nuevo significado a las celebraciones, a través del cual podamos tener unas fiestas seguras.



# Celebraciones a través de la distancia

- Muchas familias no se podrán reunir de forma física este fin de año, pero gracias a los diversos medios tecnológicos aun podemos sentirnos cerca.
- Se puede hacer uso de mensajería para hacer llegar diferentes paquetes, comida, regalos, decoraciones.
- Celebraciones virtuales, una vez más se puede hacer uso de diferentes plataformas para estar en contacto con quienes estén lejos.
- Conectarnos para cocinar, que tal si nos conectamos todos juntos para preparar un platillo tradicional, rompo, tamales.



# Ajustes en los gastos

- Los regalos materiales producen satisfacción de corta duración, tienen un efecto efervescente en la felicidad. ¿Qué tal si se proponen alternativas para hacer regalos que tengan un mayor impacto en la felicidad y un menor impacto en nuestro presupuesto?
- Ampliar opciones, podemos incluir en nuestras listas de regalos, nuevas ideas o propuestas acordes al presupuesto, incluso algunas con un valor más simbólico.

