



¿COMO NOS COMUNICAMOS EN CUARENTENA?

Comunicación - asertividad - violencia intrafamiliar



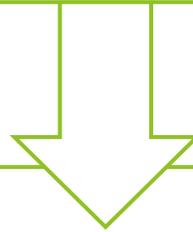
COLEGIO RENÉ SCHNEIDER
DUPLA PSICOSOCIAL

Michelle Durán - Patricia Miño

Mayo 2020



¿Como asegurar una buena convivencia en casa?



Muchos de nosotros no habíamos vivido nunca una situación parecida, la incertidumbre y el miedo por lo que está ocurriendo pueden tener un impacto en nuestra salud y en la de nuestra familia positivamente o de manera negativa.

Vamos a ver algunos tips para convivir sanamente





Ideas para una sana convivencia

Establecer responsabilidades: Cada integrante según edad y sexo (ayudar con labores del hogar)

Respetar horarios: Nos permitirá organizarnos con las labores del hogar (ej: levantarse, desayunar, estudiar etc.)

Dosificar información: Elegir un momento del día donde obtener información confiable sobre lo que ocurre. Ver noticias solo en momentos específicos





Ideas para una sana convivencia

Comunicarse de forma clara: mantener la calma, hablar con palabras sencillas, fáciles de entender sobre todo con los niños/as

Aprender a escuchar: conversar con tus seres queridos respetando los tiempos y opinion de los demás







*Debemos proteger nuestra salud mental
y la de nuestra familia es necesario
fortalecer nuestra convivencia familiar
sanamente.
¡Veamos como!*





¿Que es ser asertivo?

- Significa expresar pensamientos y sentimientos de manera honesta, directa y correcta, implica respetar los pensamientos y creencias de las otras personas.
- Es entender, comprender, utilizar un buen lenguaje y ser comprensivo con la otra persona.

ASERTIVIDAD



¿Que ocurre si NO soy asertivo?
Existe Agresividad en cuarentena





Como identifico la agresividad

Existen diversas formas para identificar la agresividad, esta pueden producirse de manera cruzada es decir, entre ambos adultos (pareja - matrimonio) o hacia los niños





Se puede identificar como violencia intrafamiliar

- ▶ Es cualquier tipo de abuso de poder de parte de un miembro de la familia sobre otro. Este abuso incluye maltrato físico, psicológico o cualquier otro tipo

¿Qué hacer si eres víctima de violencia intrafamiliar ?

- ▶ Denuncia en Carabineros, PDI, Fiscalía o tribunales (sin develar la identidad)
- ▶ 1455 fono de orientación y ayuda a mujeres victimas de violencia
- ▶ Solicitar ayuda, no es fácil pero es posible
- ▶ En nuestro establecimiento te podemos orientar, Dupla Psicosocial (Asistente Social y Psicóloga)

Recuerda que es importante contenerse, entenderse,
conversar y ayudarse en conjunto a la familia...
¡cuídate te queremos ver de vuelta!



Con cariño
Tía Michelle y Tía Patricia
Dupla Psicosocial