FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

¡Compartimos Nuestros Sentimientos Constructivamente! Abierto a la Expresión Emocional

Durante los tiempos de estrés, las familias pueden pasar por cambios en su vida diaria. Cuando la familia se comunica claramente acerca de estos cambios por medio de charlas familiares, todos los miembros de la familia pueden trabajar unidos para sobrepasar estos tiempos difíciles y ponerse de acuerdo en cómo enfrentar estos cambios. La comunicación clara y compasiva además de escuchar atentamente, ayuda a las familias a tomar acción unidos mientras construyen confianza y respeto.

El círculo del proceso: Hablando y escuchando con propósito
Las mejores relaciones se dan cuando las personas fácilmente pueden compartir sus necesidades claramente. Escuchar las necesidades de otros nos permite mostrar empatía y validar los sentimientos de otros. el círculo del proceso es un método para resolver los problemas y construir sentido de comunidad por medio de la comunicación. Escuchar es una parte importante del proceso y requiere que hagamos espacio para hablar con otros y escucharlos con atención.

Actividad del proceso en círculo
El diálogo o los círculos de paz son reuniones en donde todos los participantes se sientan en un círculo mirándose uno al otro para tener comunicación directamente. Estos círculos pueden usarse para animar mejor comunicación entre los miembros de la familia.

El proceso en círculo tiene tres partes:

- **Hablar con intención:** Reconocer lo que es importante para la conversación en el momento.
- **Escuchar con atención:** Respete el proceso de aprendizaje de todos los miembros del grupo.
- **Atendiendo el bienestar del círculo:** Mantenerse atento al impacto de las contribuciones.

En muchos de los círculos “tomar una parte” es usado para facilitar la comunicación. Use un objeto como una bola o un pedazo de madera para asegurarse que nadie más hablará excepto la persona para quien se ha separado ese tiempo. Social, El proceso del círculo puede usarse para conversaciones en la comunidad. En reuniones en la comunidad el distanciamiento social tiene que mantenerse. Cada persona debe proveer su propia parte de conversación.

© 2020 Purdue University

Antes de la actividad, invite a los miembros su familia a decidir varias preguntas que quieran hacer. Por ejemplo; pueden incluir

- ¿Qué camios le gustaría ver en su familia o en la comunidad? ¿Qué puede hacer usted para promover ese cambio?
- Piense en algún momento donde estuvo fuera de su zona de comodidad. ¿Qué hizo y cuáles fueron los resultados?
- ¿Qué cosas le preocupan? ¿Conoce a alguien que haya sido impactado por esto? ¿Qué ha sido lo más difícil para usted? ¿Qué piensa que hay que hacer para arreglar las cosas?

Las actividades de arriba fueron adaptadas de
https://www.ousd.org/cms/lib07/CA01001176/Centricity/Domain/97/Haciendo Círculos de Paz.pdf y
http://www.El Camino del Círculo.net/

Para aprender más de la ciencia detrás de los beneficios de los diálogos en círculos, puede leer el estudio de abajo:
Introduciendo Círculos de Sanación y Hablando en Círculos para los Cuidadores.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4022550/