



ORIENTACIÓN-SEXTOSAB-OA4-GUIA8-SEMANA11

Guía de Orientación 6º año A y B

Prof.: Estefanía Serrano – Roberto Olave

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Mejorar la comunicación familiar de acuerdo a la practica de una escucha activa para mantener una buena relación.	6 Año A-B	Semana 11
OA4 : Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado, como: mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza; resguardar la intimidad (por ejemplo, evitar exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegerse de manifestaciones de índole sexual inapropiadas); seleccionar y acudir a fuentes de información confiables (personas significativas, libros y páginas de internet especializadas); realizar un uso seguro de redes sociales.		

RECUERDA:

En la guía anterior estuvimos hablando acerca de las cosas que necesitamos para alcanzar nuestras metas, estas eran:

- **Auto-motivación.**
Es la energía que surge de nuestro interior.
Está basada en nuestros deseos y valores más importantes.
- **Compromiso.**
Es estar dispuestos a pagar el precio por alcanzar nuestras metas.
Se refleja en nuestra conducta y en el trabajo que les dedicamos.
- **Adaptación y flexibilidad.**
El mundo cambia constantemente y no tenemos control sobre la conducta y sentimientos de la gente que nos rodea.
Por lo tanto, cuando surgen imprevistos o las cosas no son como pensábamos, es necesario tener la capacidad de hacer los cambios que se requieran.
- **Auto-control emocional.**
Las emociones son necesarias y son parte de todos nosotros.
Pero es necesario distinguir cuándo tenemos que controlarlas, para actuar de acuerdo a la razón.

- **Organización.**

No podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, ni tenemos un tiempo ilimitado. Por ello tenemos que llevar un orden en nuestra conducta y establecer las prioridades necesarias.

Contenido:

En la guía de hoy veremos y abordaremos la manera de mantener una buena comunicación con la familia, ya que ellos son nuestro principal soporte en todo orden de cosas.

Comunicación familiar, cuando escuchamos el término comunicación familiar, ¿En qué piensas? ¿Una familia feliz riendo juntos en la cena? ¿Una pelea con tu hermano o hermana? ¿Una visita con tu abuela? La comunicación familiar es todo esto. Comprender la función de comunicación dentro de su familia, te ayuda a evitar conflictos y mantener buenas relaciones.

¿Cómo puedo mejorar la comunicación en mi familia?

A continuación, encontrarás algunas maneras importantes de lograr una comunicación saludable:

- **Esté disponible:** Encuentre un momento para hablar de las cosas con tranquilidad. Tener, aunque sea 10 minutos por día, sin distracciones, para que hablen y pueda marcar una gran diferencia en la creación de buenos hábitos de comunicación.
- **Sea una persona que sepa escuchar:** Al escuchar, usted ayuda a sentirse amado y valorado a la otra persona.
- **Demuestre empatía:** Esto significa sintonizar con los sentimientos de la otra persona y hacerle saber que comprende la situación. Si está triste o disgustado, una caricia suave o un abrazo pueden hacerle saber que usted comprende esos sentimientos tristes o negativos. Permítale a él expresar esos sentimientos.

Actividad

I.- Observa el video que esta adjunto a la guía y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo puedes tu mejorar la comunicación con tu familia?

2. ¿Con qué adulto me siento más cómodo y seguro?

3. ¿A quién o quienes podría acudir si necesito ayuda o tengo dudas?

4. ¿Por qué es importante mantener una buena comunicación con la familia?

