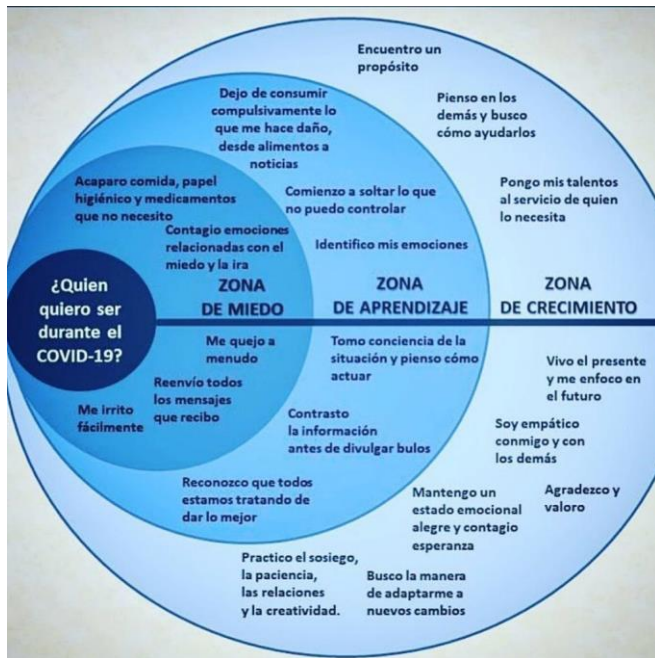


Resolución No. 2208 del 30 de Julio de 2002 DANE 111001030830 NIT 830.020.653-6

AREA: Departamento de Orientación Escolar	
ASIGNATURAS: Dirección de Curso	GRADO: Ciclo 1, 2,3,4 y 5
HORAS ÁREA: 1 semanal.	HORAS ASIGNATURA 1 semanal.
DOCENTE: Ninfa Ortiz, Hermilce Pérez, Yenny Gaitán y Alida Jiménez	
OBJETIVO LA ACTIVIDAD: Fortalecer las relaciones familiares a partir de buenas prácticas de convivencia en el hogar	
NOMBRE DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA: Ideas para mejorar la convivencia en el hogar	
COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR: Comunicativa y afectiva, ya que se plantea buscar una mejor relación en el entorno familiar mediante el establecimiento de acuerdos y dialogo.	
MATERIAL DE APOYO: Boletín acerca de reglas para una sana convivencia en familia.	
PRODUCTO POR ENTREGAR: Ninguno.	
FECHA DE ENTREGA: No aplica.	
METODOLOGÍA DE TRABAJO: Compartir el boletín en familia y tomar en cuenta las poner en práctica las recomendaciones dadas y generar nuevas rutinas dentro del hogar	



¿En qué zona te encuentras?
Analiza y pon en marcha la solidaridad.

Departamento de Orientación Escolar

Dirección Colegio

Sede A Carrera 18 M No. 63D-

09 sur Sede B Calle 69B Sur

No. 17Ñ-94

Teléfono colegio 7658390-3043986134 -
3057980584

Código Postal 111951

cedunioneuropea19@educacionbogota.edu

IDEAS PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA EN EL HOGAR

Mantener una comunicación

6 TIPS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- 01** ESCUCHAR Y ANALIZAR EL CONTEXTO
Escuchar y analizar el contexto de la comunicación es fundamental para entender el mensaje y responder de manera adecuada.
- 02** USAR LENGUAJE SENCILLO EN PRIMERA PERSONA, CON PALABRAS POSITIVAS
Usar un lenguaje sencillo y positivo ayuda a que el mensaje sea más claro y fácil de entender.
- 03** EL TONO Y EL LENGUAJE NO VERBAL TAMBIÉN HACE PARTE DEL MENSAJE
El tono de voz y el lenguaje no verbal (gestos, postura) también influyen en cómo se percibe el mensaje.
- 04** NUESTRA COMPAÑÍA, SEA CONFINADA Y RESPETA A SUS LÍMITES
Respetar los límites personales y de los demás es esencial para mantener una comunicación saludable.
- 05** CUIDAR LAS EMOCIONES
Cuidar las emociones propias y de los demás ayuda a mantener una comunicación más efectiva.
- 06** APOYARSE DE QUIEN EL MENSAJE SE ENTENDIÓ CON ÉXITO
Apoyarse de quienes han entendido el mensaje ayuda a reforzar el aprendizaje y a mantener la motivación.

Qualylife



Mantengamos una sana convivencia teniendo en cuenta que estamos compartiendo más tiempo de lo usual

Ten pequeños detalles con tu



Afiancemos lazos de amor

Repartan las tareas del hogar

Nombre y apellido: _____ Fecha: _____

TE AYUDA EN CASA Y TIENE QUE CUIDARLA.
 TE AYUDA A LIMPIAR EN CASA.

TAREAS DEL HOGAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Limpiar										
Cocinar										
Ordenar										

Se hace más fácil con la cooperación de todos

Aprendo a ponerme
en los zapatos del
otro



Entiende a los otros en
momentos de irritación o
estrés.

Tomo tiempo
para
reflexionar
sobre mis actos



Pide perdón

Es importante que
tomemos tiempo para
reinventarnos



Planeen actividades para
cuando la cuarentena termine

**"Por muy larga que sea la tormenta, el sol
siempre vuelve a brillar, entre las nubes"**

-Khalil Gibran