



# ¿COMO NOS COMUNICAMOS EN CUARENTENA?

Comunicación - asertividad - violencia intrafamiliar



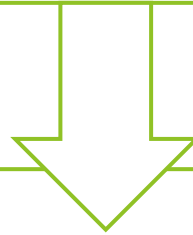
**COLEGIO RENÉ SCHNEIDER**  
**DUPLA PSICOSOCIAL**

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