



COLEGIO CARLOS ALBÁN HOLGUÍN I.E.D.

"Sueños con sentido de Vida"

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución 8879 Dic. 7 de 2001 y 2068 Nov. 17 de 2015

DANE 111001002909

NIT 830.028.542-3

GRADO: Cuarto JM sede San José.

Docente: Angélica Sanabria

Estimados Papitos agradecemos su compromiso y colaboración de acuerdo al trabajo de la semana anterior y teniendo en cuenta lo visto en este periodo. A manera de evaluación: Debemos crear en familia una receta para lograr una mejor comunicación. Observemos el ejemplo.

¡Un rico menú es al buen chef, como lo que la comunicación asertiva es a un buen administrador de habilidades comunicativas!

Ingredientes:

- Empatía
- Tono de voz
- Afecto
- Percepciones
- Escucha activa
- Lenguaje

PREPARACIÓN:

La mezcla



Poner en un recipiente palabras que transmitan un **mensaje claro, abierto y honesto** (no callar). Añadir un **tono de voz adecuado** según las circunstancias siendo este armónico: sin ofensas y firme de ser necesario. Posteriormente batir para que quede lista la masa.

Cocción

Poner a calentar en una olla todas sus percepciones y mensajes confusos hasta **escuchar los puntos de vista** de los demás miembros de su familia. Rápidamente retirar antes de que hierva y dañe su relación con el otro. Estar **pendientes de escuchar**, no responder primero interpretando. Todos tienen derecho a expresar sin distinción de edad.

Ir colocando poco a poco la masa inicial en la olla y mezclar. Evitar poner en lo posible en la receta lo que podría detonar la ira de la otra persona. Tan solo una palabra o frase puede provocar una discusión.

Recomendaciones

Añadir varias cucharadas de abrazos, palabras cariñosas y afecto al gusto para que coja sabor y no pierda su esencia como familia. ¡Y listo! Sírvalo con un acompañante.

Siendo el contexto familiar un espacio donde te expresas más libremente, y donde se manifiestan tus defectos y los rasgos de tu personalidad con más espontaneidad; es donde más uno debe poner en práctica este procedimiento. No se trata de que simplemente se cuente con los ingredientes sino usar las medidas apropiadas. Recuerde que cada uno de los miembros de la familia es un pilar de su hogar y que como estructura necesita firmeza.

La idea no es reservarse lo que uno piensa por evitar un conflicto. No debe pasar que el vaso se va llenando de agua, acumulando lo que se piensa y que se siente, para luego llegar a tope y rebosarlo. Hay que hacerlo de una manera equilibrada. Considera que, si tu foco es la empatía, tratarás de cuidar más los otros pasos de la receta. Pregúntate ¿cómo me sentiría yo si recibiera ese mensaje?



COLEGIO CARLOS ALBÁN HOLGUÍN I.E.D.

"Sueños con sentido de Vida"

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

Resolución 8879 Dic. 7 de 2001 y 2068 Nov. 17 de 2015

DANE 111001002909

NIT 830.028.542-3

Cuando expreses un enojo, siempre dirígete a la acción más no a la persona. Y si alguien está a punto de ebullición, apaga la hornilla con una palabra más blanda. Esto no significará que una de las dos partes tenga la razón. Hay un momento oportuno para exponer tu punto de vista. Todos son responsables del cambio; por tal motivo si hay colaboración, la dinámica familiar va a mejorar, en particular para aquellos que sientan que la masa a veces está blanda y no compacta. Sé el mejor chef de tu familia y practica la comunicación asertiva.

Muy bien. Quiero que por favor compartas tu creación enviar tu producción al siguiente correo:

- docentesanjoselen@gmail.com
- **Asunto:** Por favor escribir NOMBRES- APELLIDOS -CURSO- Receta.

EJEMPLO:

- ✓ Para: docentesanjoselen@gmail.com
- ✓ Asunto: Julio Mayorga 405 – Receta.
- ✓ Tiempo: 21 de marzo hasta el 26 de marzo 2020.

