



COLEGIO CONCEPCIÓN LINARES
formando ciudadanos de espíritu libre,
tolerantes y fraternos

GUIA CONVIVENCIA ESCOLAR

Dada la contingencia y la necesidad de quedarnos en casa como un mecanismo de autodefensa y cuidados de todos y para todos, nos surge la posibilidad de hacer llegar a uds. Estudiantes y Apoderados algunos tips sobre **Normas de convivencia familiar** que mejoran las relaciones entre los integrantes de grupo familiar y creemos serán muy útiles en estos días.

La convivencia familiar se puede definir como el espacio de vida en común de un grupo familiar, donde los vínculos y relaciones entre miembros de la familia tienen un rol principal, la convivencia familiar armoniosa le brinda a cada uno de los miembros de la familia estabilidad psicológica y seguridad, de esta forma lograrán ver su hogar como un ambiente armónico, coherente y positivo en lugar de ser amenazante y lleno de represiones de manera tal que cada uno de ellos pueda desarrollar vínculos positivos con las personas y crear redes de apoyo entre ellos.

Cuando la convivencia familiar es amena y armoniosa llegar a casa es un sostén emocional, un gran apoyo para los miembros que permiten encontrar la fuerza para convivir en los desafíos del día a día. Y es así como en estos días en que el llamado es a estar en casa, rescatar formas favorables de interacción entre los miembros de la familia se hace imprescindible.

Cuando existe una mala convivencia familiar, se vive un ambiente de conflicto, agresión y violencia que atenta contra los propios integrantes de la familia.

¿Por qué es tan importante trabajar la convivencia familiar?

Principalmente, porque una buena convivencia familiar en el hogar les brinda a los/las niños/as seguridad, confianza, contención emocional y más herramientas para construir un autoconcepto positivo, asegurando el bienestar psicológico y emocional.

Una buena convivencia familiar brinda:

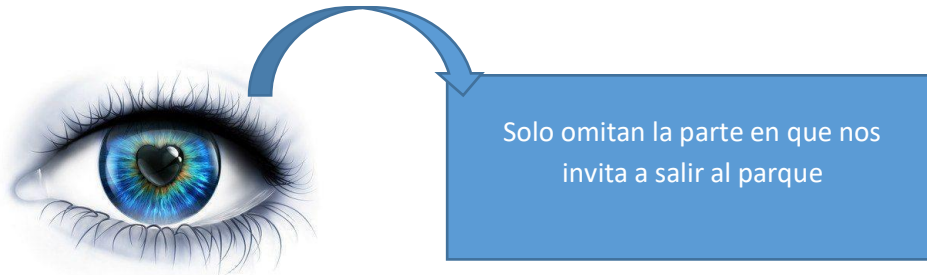
- ✚ Seguridad emocional.
- ✚ Aumento de autoestima positiva.
- ✚ Habilidades para relacionarse positivamente con las demás personas, basándose en el respeto y comprensión por el otro.
- ✚ Sentirnos apoyados.
- ✚ Mayor éxito en los demás entornos donde nos desenvolvemos porque nos sentimos con vitalidad.
- ✚ Actitud positiva y mucha más disposición para realizar las cosas.
- ✚ Mayor desempeño escolar, laboral y financiero
- ✚ Seguridad para expresar de forma sana nuestras emociones a la otra persona.
- ✚ Sensación de tranquilidad al estar en compañía de familiares.
- ✚ Habilidad de poder escuchar a los demás.
- ✚ Menor ansiedad e incertidumbre
- ✚ Paz y tranquilidad.
- ✚ Mejor autovaloración
- ✚ Mayor respeto por los demás y por uno mismo.

Normas de convivencia familiar para mejorar las relaciones en la familia

1. La opinión de los niños es valiosa
2. Relaciones basadas en el respeto
3. No interrumpir y escuchar
4. Expresar el amor que sienten por cada uno de los miembros de la familia
5. Respetar el espacio de los demás miembros de la familia
6. Distribuir las tareas del hogar equitativamente
7. Resaltar la importancia de la comunicación
8. Dejar de gritar

9. Aprender a compartir
10. Todos tenemos algo para dar
11. Reciprocidad (simplemente se trata de hacer algo bonito por el otro sin esperar nada a cambio. Pero no se trata de dar y nunca recibir)
12. Hacer presente la unión familiar siempre
13. Planificar momentos solo familiares
14. Aprender a poner y definir límites
15. Ritos familiares (crear las propias tradiciones familiares, festejar los logros de cada miembro de la familia es muy importante, ayuda a generar sentimiento de pertenencia y orgullo)
16. Cultivar la paciencia en los niños y demás miembros de la familia

Finalmente les invitamos a ver juntos es video que es muy cortito, y que nos reforzara lo leído...



<https://youtu.be/74gywmFvDI4>

Esperamos este texto haya sido de su agrado y nos permita, en algo, hacer más llevaderos estos días, recordando siempre que prevenir el contagio es tarea de tod@s

**Equipo Convivencia Escolar
Colegio Concepción Linares**

25 Marzo 2020