



## FAMILIA

### **Antes de la reunión: Preparación**

Encuentra fotos de familia divertidos en línea o usa las tuyas. Imprima o proyecte en una diapositiva.

### **Paso 1: Introducciones y Rompehielos**

#### **Dice:**

Hoy vamos a hablar sobre la familia y cómo nos comunicamos y conectamos con nuestra familia. Pero primero comencemos a pensar en nuestras familias en general.

#### **Fotos familiares divertidas:**

Presentar / mostrar las imágenes divertidas. Pídale al grupo que levante la mano si la imagen muestra a su familia.

NOTA: Otro rompehielos para usar: DIVERSIÓN O HECHO Haga que todos compartan el mismo hecho divertido sobre sí mismos o sobre su familia. ¿Cuál fue el primer CD que compraste? ¿Cuál fue la última película que viste con tu familia? ¿Cuál es tu película favorita? ¿Si fueras un animal, cuál serías? ¿Trabajo soñado? ¿Modelo a seguir?

#### **Finalize la Actividad Diciendo:**

Nuestra propia familia es única para nosotros. Hay buenos atributos y algunos atributos extravagantes sobre nuestra familia. Vamos a profundizar cómo nos conectamos y comunicamos con nuestra familia, para que podamos comenzar a sentirnos más cómodos hablando con ellos sobre nuestras emociones y nuestra vida.

#### **Pida:**

- ¿Cómo definirías "familia"? Permita todas las respuestas.
- ¿Qué emociones vienen a la mente cuando hablamos de la familia?

## **Paso 2: Discusión**

Haga estas preguntas en orden y permita que todos respondan a cada pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta:

- En una escala del 1 al 10, ¿qué tan probable es que hable con su familia sobre la depresión, la ansiedad, el miedo, los pensamientos suicidas o cualquier otra emoción angustiada? 10 es muy probable y 1 no es en absoluto.
- Si elige un número inferior a 5, ¿por qué evita hablar con su familia?
- ¿Cuáles son los desafíos para hablar con su familia?
- ¿Qué lugar / entorno no funciona bien para hablar con su familia?
- Si elige un número superior a 5, ¿qué lo hace sentir cómodo para hablar con su familia?
- ¿Qué hace que sea fácil hablar con su familia?
- ¿Cuáles son los mejores lugares o entornos para hablar con su familia?
- ¿Qué puede hacer de manera diferente para hablar con los miembros de su familia con más frecuencia? ¿Qué podría interponerse en el camino para hacer esto? ¿Cómo puedes superar tus desafíos de hablar con tu familia?

## **Paso 3: Finalizando la reunión.**

- ¿Qué es lo más importante que escuchó o aprendió hoy sobre hablar con su familia sobre depresión, ansiedad, pensamientos suicidas, etc.?
- ¿Qué puede hacer mañana para comenzar una conversación o continuar una conversación con su familia?