

Asamblea de cuidados.

Actividad para ejercitar la comunicación asertiva, la escucha y la empatía.

En nuestra vida familiar hay normas, rutinas, deberes y actividades de ocio que hemos asumido y practicamos de manera fluida. También hay diferentes espacios para el encuentro: las comidas, cenas, algunos ratos por las tardes, los fines de semana... Sin embargo, es posible que, debido a todas las cosas que tenemos que hacer en el día a día, no nos paremos demasiado a hablar de cómo estamos y de qué queremos.

Por ello te proponemos que en casa pongas en funcionamiento las 'Asambleas de cuidados'. Espacios donde toda la familia os paréis a expresar cómo estáis, qué necesitáis, qué queréis hacer esa semana o ese día... Estas son algunas ideas de cómo organizar las asambleas:

1. Busca una hora tranquila para poder hablar sin hacer nada más. Solo hablar. Y propón una asamblea a todas las personas con las que convives.
2. En la asamblea, plantea los puntos de los que quieres hablar. Y al finalizar, pregunta si el resto de personas quieren hablar de otras cosas. Una buena estructura de la asamblea puede ser esto:
 - ★ ¿Cómo estoy?
 - ★ Algo que me haya hecho muy feliz de la semana y algo que no me haya gustado o me haya puesto triste.
 - ★ ¿Qué cosas quieres hacer ese día, esa semana?
 - ★ ¿Qué cosas tenemos que hacer aunque no nos apetezca?
 - ★ ¿Cómo podemos organizar todos los planes?
3. Se acaba la asamblea, ¡lo celebramos con una buena comida, un juego, un masaje, un abrazo... o lo que se os ocurra!

NOTA: Las asambleas se pueden hacer de manera periódica, una vez cada semana, o cada quince días, cada mes... Y también se pueden hacer asambleas específicas para temas concretos. Por ejemplo, por algún conflicto que haya que resolver. Lo importante de esto es practicar la comunicación: que todo el mundo, independientemente de la edad o el sexo-género se pueda explicar, pueda ser escuchado, etc.