



Actividad para realizar en familia:

OBJETIVOS:

- Fomenta la comunicación abierta y la empatía en la familia
- Identifica señales de alerta
- Promueve una red de apoyo emocional al interior del núcleo familiar

Materiales:

Tarjetas de colores, hojas de bloc

Marcadores o lapiceros.

Una cuerda larga o un objeto que simule un "hilo de conexión" (puede ser nailon, lana, cinta)

Colocar música de fondo (preferencia)

Instrucciones:

Quien dirige la actividad toma la cuerda y explica que simboliza el "hilo de la vida" que conecta a cada miembro de la familia.

Se deben ubicar en círculo, cada miembro de la familia recibe una parte de la cuerda mientras va escribiendo en la tarjeta u hoja un aspecto positivo de la persona a su lado y lo coloca en la cuerda, (puede ser algo que admira o algo que le hace sentir apoyo). Así se crea una red simbólica de palabras positivas que fortalece la conexión.

Luego, quien está dirigiendo la actividad hace las siguientes preguntas como: "¿Qué pueden hacer para seguir apoyándose mutuamente?" o "¿Cómo podríamos fortalecer este lazo familiar?".

Esto invita a la reflexión sobre cómo el apoyo mutuo puede ser una herramienta en la prevención del suicidio.

Conclusión:

Esta actividad busca crear un ambiente familiar donde cada miembro se sienta escuchado y comprendido; La comunicación abierta y la empatía son fundamentales para la prevención de conductas suicidas, y actividades como estas ayudan a fortalecer esos lazos en el contexto familia



CONTROL DE CAMBIOS

VERSIÓN	FECHA DE APROBACIÓN	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO