

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA

Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



Herramientas para Fortalecer la Sana Convivencia en el Hogar

Abril de 2020

Introducción

Este es un momento histórico para la humanidad, que nos exige hoy un aislamiento preventivo dada la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19, y que sea esta la oportunidad para hacer un alto en el camino, enriquecer la capacidad de aceptar las nuevas situaciones, saber sobreponernos, recuperarnos, superar la adversidad, retomarla como una experiencia llena de aprendizajes y que estos se reflejen en la interacción con cada integrante de nuestra familia o aquellos con quienes compartimos. Nuestro hogar debe ser un espacio acogedor en el cual nos sintamos tranquilos, seguros y protegidos donde compartimos de manera genuina con nuestra principal red de apoyo... nuestra Familia.

**Conciliando y armonizando nuestra vida
laboral y extralaboral**

- ✓ La tensión e incertidumbre por la pandemia global del COVID-19
- ✓ El confinamiento en los hogares
- ✓ La situación económica
- ✓ Las dificultades de comunicación entre miembros de la familia

Elementos que pueden incrementar situaciones de violencia a nivel familiar.



Por lo tanto se hace necesario brindar **herramientas de prevención** en este sentido.



Control propio

Armonía en nosotros mismos

- ✓ Procura conservar la calma
- ✓ Ten buena actitud
- ✓ Da siempre lo mejor de ti



Reglas

Establecer reglas para una **sana convivencia** en el Hogar

Comunicación asertiva y escucha activa

- Expresar nuestros sentimientos
- Escuchar de manera activa y respetuosa
- Retroalimentar
- Brindar apoyo mutuo

Buscar la estrategia de cómo superar la situación con un lenguaje adecuado de acuerdo a la edad, desde el afecto para tener un manejo óptimo de los conflictos.

Trabajo en Equipo

- ✓ Trabajo en equipo
- ✓ Asignación de Roles, Tareas y Responsabilidades
- ✓ Construir entre todos un Plan.

Armonía en nosotros mismos



Necesidades



Cada edad **necesita de su propio espacio**, y tiene una forma de manifestarse

El niño a través del juego los adolescentes concentrados en el uso de la tecnología, o las historias de tiempos pasados narradas por los abuelos entre muchas otras situaciones particulares.

Reconocerlas, aceptarlas y aprovecharlas como parte de la dinámica familiar

Sentimientos

- ✓ Respetar los sentimientos del otro.
- ✓ Buscar ayuda profesional cuando lo considere necesario.
- ✓ Respeto por el espacio y el horario laboral para quienes realizan trabajo en casa.



¿Qué mas puedo hacer para fortalecer la sana convivencia en el hogar?

Adecuado manejo de la economía familiar y mantener la cultura del ahorro.

Vivir basándonos en valores, e identificar cuales acciones realizo en mi vida cotidiana para trabajar en cada uno de ellos.

Generar espacios de dialogo en familia, tiempo para el esparcimiento compartido y Realizar actividades que produzcan sensación de bienestar.



Conclusiones...



La familia es la principal red de apoyo. La sana convivencia enriquece las relaciones, creando fuertes vínculos afectivos convirtiéndose en factor protector.



Los factores protectores son la Formación en valores, Red de apoyo, Familias funcionales, Canales adecuados de comunicación, Estilos de vida saludables, Adecuadas normas, disciplina y límites, Fortalecimiento de lazos afectivos, Proyecto de vida.

Conclusiones...



Cada herramienta planteada contribuye a fortalecer la convivencia contemplando los factores protectores, aumentando la probabilidad de desarrollar conductas favorecedoras de la armonía individual y colectiva, disminuyendo la probabilidad de: conflictos, distorsiones en la comunicación, violencia Intrafamiliar, separaciones, consumo de sustancias psicoactivas, bajo desempeño laboral, bajo rendimiento académico, enfermedades físicas y mentales, problemas económicos.



Convertir el aislamiento preventivo obligatorio en una oportunidad para reflexionar y emprender acciones para ser mejores personas, mejores familias, mejor sociedad. Las crisis siempre han sido grandes oportunidades para reinventarnos y sacar lecciones imprescindibles en la vida todo depende del punto de vista individual.

¡Quédate en casa y Juntos saldremos adelante!



Gracias