



## **Asamblea Semanal.**

Una forma de establecer una rutina para hablar en familia de lo que cada uno siente. Aprendemos a aplicar la Educación Emocional en familia. Para todas las edades.

A lo largo de los días no tenemos tiempo en ocasiones de sentarnos y hablar con la familia tranquilamente de cómo nos sentimos. Por horarios, porque nunca lo hemos hecho, porque no hay costumbre de hablar de sentimientos. En fin, por muchas cosas.

Os propongo establecer un encuentro con toda la familia, una vez a la semana o cada quince días con el siguiente guión:

- Cada uno dice algo que le ha gustado de la semana.
- cada cual dice algo que no le ha gustado o le ha sentado mal.
- cada persona dice también qué agradece a alguien.
- cada persona se disculpa o pide perdón a alguien.

Puede ser que se haga referencia a más de una persona (disculpase, por ejemplo) siempre que se haga de forma escueta.

Las condiciones o normas de la asamblea son las siguientes:

- cada cual es libre de decir o no decir. Nadie está obligado. NO forzamos.
- sólo se puede responder la pregunta de forma concreta, NO enrollarse con otros temas.
- no sermoneamos sobre lo que hay que hacer y lo que no. COMO MUCHO decimos cómo nos sentimos. Y punto.
- TOTALMENTE PROHIBIDO CRITICAR.



Al final podemos preguntar si alguien se ha sentido solo, si alguien se ha sentido triste, si alguien se ha sentido raro..... Esto es optativo.

NO dejar que se alargue demasiado si hay silencio.

Por supuesto, si alguien quiere levantarse y abrazar o dar un beso, ningún problema.

Creando sencillas rutinas de este tipo cuando son pequeños nos ahorraremos sorpresas cuando sean adolescentes, puesto que las asambleas... "las hemos ido haciendo y nos enteramos de tal cosa o de tal otra...".

**ES NECESARIO TOMAR MUY EN SERIO LOS TURNOS DE PALABRAS Y QUE NADIE SE BURLE DE NADIE.**

Podéis abajo escribir comentarios, sugerencias, etc.

Espero que estas pautas os puedan ayudar.

Juan José Contreras.  
[info@joancontreras.com](mailto:info@joancontreras.com)