

# ASAMBLEA FAMILIAR

“A partir de hoy, cada [\_\_\_\_\_] a las [\_\_\_\_\_] haremos nuestra Asamblea Familiar. Es un tiempo especial donde todos compartimos cómo nos sentimos y qué necesitamos”.

**Sugerencia:** Domingo tarde o viernes noche funcionan bien.

## 1. Las reglas sagradas de la Asamblea:

- **Regla 1:** Todos hablan, todos escuchan. Sin móviles ni TV.
- **Regla 2:** No se interrumpe. Quien tiene el objeto especial, tiene la palabra.
- **Regla 3:** No se juzga lo que alguien comparte. Solo se escucha y valida.
- **Regla 4:** Lo que se dice aquí, se respeta.
- **Regla 5:** Termina con algo positivo y un compromiso.

## PARTE 1: Compartir Emocional (10 minutos).

Cada persona comparte (empezando por el más pequeño):

- “Lo mejor de mi semana fue...”.
- “Lo más difícil fue...”.
- “Me sentí [emoción] cuando...”.

## PARTE 2: Gratitud Familiar (5 minutos).

Cada uno agradece algo específico a otro miembro:

- “Gracias papá por...”.
- “Gracias hermana por...”.

## PARTE 3: Problemas y Soluciones (10 minutos).

Alguien plantea un problema familiar (sin culpar):

- “Me siento frustrado cuando...”.
- “Necesito ayuda con...”.

Toda la familia propone soluciones. Se elige una para probar durante la semana.

## PARTE 4: Celebración y Compromiso (5 minutos).

- Revisar los logros del Frasco de la semana (lee 3-4).
- Cada persona se compromete a una mejora pequeña para la próxima semana.
- Terminar con abrazo o choque de manos grupal.

# HOJA DE REGISTRO:

Fecha:

Asistentes:

Problema discutido y solución elegida:

Compromisos de cada uno: