

# El valor de COMUNICARNOS

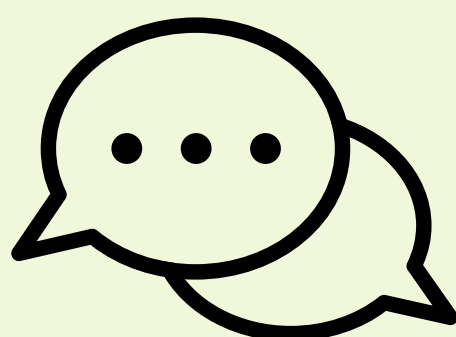


## ESCUCHEMOS CON ATENCIÓN

*Tip:* Cuando conversemos en familia, dejemos por un momento el celular o lo que estemos haciendo. Mirar a los ojos demuestra que lo que sienten, importa.

## VALIDEMOS NUESTRAS EMOCIONES

*Tip:* Frase clave: "Entiendo que estés enojada/triste, pero vamos a buscar una solución juntos." Aceptar lo que sentimos no significa aceptar malas conductas.

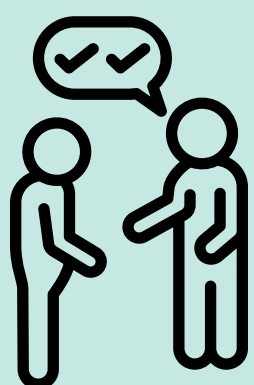


## PARAFRASEAR PARA INFORMAR

*Tip:* Decir con palabras propias lo que entendió antes de dar un consejo ayuda a la comunicación. Ejemplo: "A ver si entendí bien: ¿te sientes frustrada porque sientes que tus compañeras no te escucharon?"

## EVITEMOS MINIMIZAR

*Tip:* Evitemos frases como "Eso no es para tanto" o "Tú siempre te ahogas en un vaso de agua". Para una niña o adolescente, sus problemas son reales y gigantes en ese momento.



## USEMOS LENGUAJE CORPORAL ABIERTO

*Tip:* Evitemos cruzar los brazos ni hacer gestos de molestia mientras otra persona habla. Una postura relajada invita a que el otro se abra más.

## RECORDEMOS LO BUENO

*Tip:* Un "Gracias por ayudarme" o "Estoy orgulloso de cómo resolviste eso" fortalece la relación entre miembros de la familia.

