



# COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación, es la base para tener una buena relación con nuestros hijos. Pero, ¿cómo lograr que nuestros hijos nos escuchen? Parece algo difícil. Sin embargo, estableciendo una comunicación asertiva en la familia es posible.

La comunicación asertiva en la familia significa expresar nuestra opinión de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada; su finalidad es la de comunicar nuestras ideas y sentimientos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior en el que habite la confianza. Así pues, la comunicación asertiva en la familia permite fortalecer las relaciones entre sus miembros, reflejándose en vínculos sanos, de respeto mutuo, afecto y compañerismo.

En este orden de ideas, presentamos algunos tips para una comunicación asertiva en la familia:



## LENGUAJE POSITIVO

Ese lenguaje negativo utilizado en ocasiones, puede modificarse por un lenguaje positivo. En lugar de decir "no grites" podemos cambiar la frase por un "intenta hablar más bajito". Así, mostramos un comportamiento más empático, positivo y apropiado para el diálogo.



## ESCUCHAR CON EMPATÍA

La empatía, es la capacidad de ponernos en el lugar del otro y saber lo que siente, o incluso lo que puede estar pensando. Algunos consejos para convertirnos en un oyente empático:

- Predisposición física y mental para prestar atención.
- Entender los puntos de vista del otro.
- Comprender su diferente visión del mundo.
- Considerar los sentimientos y las emociones de nuestro interlocutor.
- Interpretar su mensaje, poniéndonos en su lugar.



## EVITAR SER TAJANTE Y ARGUMENTAR

Argumentar no implica ceder, no ser claro o intentar justificarnos, más bien implica practicar la coherencia, permitiendo adquirir compromisos por parte de nuestros hijos.



## UTILIZAR UN LENGUAJE SENCILLO EN PRIMERA PERSONA, CON PALABRAS POSITIVAS

Además de hablar de aquello que nos afecta o disgusta, también debemos mencionar qué es lo que deseamos o necesitamos que mejore. Así, en lugar de centrarnos en el problema, pasaremos a hablar de las posibles soluciones.



## CUANDO NOS AFECTE EL COMPORTAMIENTO DE OTRA PERSONA, DEBEMOS MENCIONAR Y HABLAR DEL COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO Y DE MANERA DESCRIPTIVA

- **Ejemplo no asertivo:** «¡Eres tan flojo, nunca haces nada!»
- **Ejemplo asertivo:** «Recuerdo que acordamos que hoy tú lavarías la loza y veo que aún no las has lavado. Me preocupa que se acumule mucha loza sucia, así que me gustaría saber en qué momento tienes contemplado lavarla»



## CALIDAD DE TIEMPO

Debemos fomentar espacios que nos permitan conocernos, interesarnos por las amistades y pasatiempos, de nuestros hijos.



*¡Recuerde! Si requiere apoyo respecto a temas relacionados con afectaciones socioemocionales o posible vulneración de derechos del adolescente, informe al director de grupo para que la oficina de orientación escolar pueda ponerse en contacto con usted.*