

Plantéese

Una vida feliz

***RELACIONES
FAMILIARES**

***TIPS**

***PAUTAS
PARA FORTALECER
VÍNCULOS FAMILIARES**

***JUEGOS**



LA PRÁCTICA DE LA COMUNICACIÓN EN FAMILIA

Sin lugar a duda la familia se constituye la base de la sociedad y que mejor para fortalecer los lazos familiares que contar con una comunicación que favorezca la sana convivencia y armonía entre sus miembros. Por esto vamos a dejarle unos principios básicos a tener en cuenta para favorecer los procesos de comunicación:

- 1** Distribución de tareas, responsabilidades y normas que previamente han sido comunicadas, analizadas y comprendidas en la medida de su importancia y de las posibilidades y aptitudes de los individuos implicados.
- 2** Pida y valore las opiniones de forma que se pueda realizar una toma conjunta de decisiones utilizando el diálogo.
- 3** Desarrolle habilidades asertivas: esto hace referencia a la habilidad para decir cómo se es, aquello que se considera un derecho propio, la manera de pensar sin molestar a los demás. Es la forma acertada de pedir lo que necesitamos. Esta habilidad incluye el dominio que tengamos sobre nuestras palabras, el tono de voz que utilizamos, la forma como nos expresamos con nuestro cuerpo. Se recomienda el dominio de la expresión en positivo de lo que pensamos sobre las acciones o pensamientos de otra persona, así como es importante la coherencia con lo que comunica.
- 4** Cuidar: "Algo más que palabras". Preste atención al gesto, la postura, a todos los elementos del lenguaje no verbal que a veces contradicen lo que expresa y generan situaciones de ambigüedad en la comprensión de lo que está expresando.

- 5** Favorecer el uso adecuado de los espacios y los tiempos de comunicación va a permitir que la comunicación sea fluida. Hay que saber elegir los momentos y las situaciones. El tiempo y el momento son elementos que pueden ayudar o entorpecer la comunicación.
- 6** Atender a la coherencia entre "teoría y práctica" El ejemplo no debe contradecir el mensaje de lo que comunica, debemos actuar con lógica que se desprende de lo que decimos, de lo contrario, vltó único que estamos transmitiendo en que nuestras palabras no tienen valor.
- 7** Empatizar, ponerse en el lugar del otro, intentar comprender realmente lo que el otro pretende explicar. Intentar compartir emociones. Colocarse en el lugar del otro implica escuchar con atención, no en función de los que se quiere contestar. Se trata de hacer realmente eficaz el diálogo. De esta manera: escuchando de manera atenta facilita nuestra capacidad de atención para prestar ayuda y apoyo emocional.
- 8** El hablar con su familia permite expresarse con autenticidad, favorece la interacción de emociones, así como el reconocer en que momentos se requiere una disculpa o elogiar el esfuerzo del otro y por encima de todo significa expresar, compartir sentimientos y fortalecer los lazos con los miembros de la familia.
- 9** Mostrar y compartir intereses en común, facilita la expresión y la convivencia. Busque alguna actividad que tengan de interés común.
- 10** Propicie espacios en los que pueda dedicarse exclusivamente a su familia, sin interrupciones.

Estos elementos en su conjunto ayudan a la creación de un ambiente familiar que facilita la comunicación.

TIPS



COMUNICACIÓN

- Tenga una comunicación asertiva,
- Ante una discusión o situación incomoda con un miembro de su familia hable con sinceridad.
- Tenga charlas cotidianas y reuniones familiares.



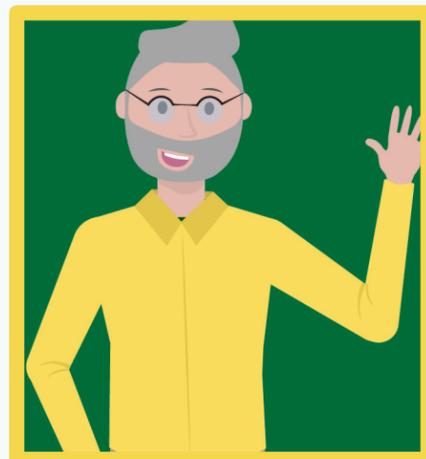
TIEMPO

- Planificar y organizar en horarios y roles las actividades y responsabilidades en el hogar.
- Tenga en cuenta las actividades y compromisos (ajenos al hogar) de cada integrante de su familia para planear.



GUSTOS

- Muestre y comparta intereses en común.
- Respete la individualidad de cada miembro de su núcleo familiar.

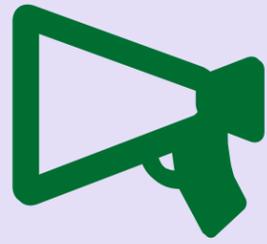


ORDEN

- Respete los espacios compartidos.
- El orden permite a los integrantes sentirse respetados e igualmente los hace ser respetuosos con los espacios y pertenencias del resto de la familia.

Plantese
Una vida con pasión

BUENA COMUNICACIÓN



NEGOCIACIÓN



ESTABLEZCA LÍMITES



COMPARTA ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO



-Cerciórese de que sea un buen momento para conversar y que se puede concentrar totalmente en la conversación.

-Sepa claramente lo que desea comunicar antes de iniciar la conversación.

-Mantenga la calma y sea paciente.

-Limite las distracciones, apague y guarde el celular o los dispositivos que tenga a su alcance.

-Concéntrese en la solución y no en el problema.

-Escoja un momento en que no haya sentimientos fuertes.

-Ponga en práctica los pasos para una buena comunicación.

-Realice una tormenta de ideas y de estas tomen las que creen más convenientes para la solución o hagan una combinación con todas ellas.

-Ponga en práctica acciones que se derivan de esta solución.

-Fije reglas claras, sencillas y específicas.

-Asegúrese que los miembros de la familia las comprenden.

-Cada miembro cuenta con pequeñas responsabilidades para con la familia y contribuye al buen funcionamiento de esta.

-No asuma las responsabilidades de los demás.

-Buscar actividades en común en donde se puedan compartir momentos de esparcimiento favorece la disminución del estrés y favorece la cohesión familiar.

PAUTAS
PARA
FORTALECER
VÍNCULOS
FAMILIARES

LÍMITE: 6 MINUTOS

RETO FAMILIAR

COMPLETE

COMPLETE LOS CONSEJOS CON UNA PALABRA



..... favorece la interacción de emociones.



Mostrar y compartir.....en común.



..... es colocarse en el lugar del otro.



..... tareas y responsabilidades para todos los miembros del núcleo familiar.



Desarrolle habilidades



..... el uso adecuado y los tiempos de comunicación.



..... opiniones para una toma conjunta de decisiones.

DESCUBRA

Luego de completar ,los consejos de arriba, use una letra de cada solución para descubrir la palabra que se encuentra a continuación:



COMPLETE

COMPLETE LOS CONSEJOS CON UNA PALABRA



HABLAR favorece la interacción de emociones.



Mostrar y compartir **INTERESES** en común.



EMPATIZAR es colocarse en el lugar del otro.



DISTRIBUIR tareas y responsabilidades para todos los miembros del núcleo familiar.



Desarrolle habilidades **ASERTIVAS.**



FAVORECER el uso adecuado y los tiempos de comunicación.



VALORAR opiniones para una toma conjunta de decisiones.

DESCUBRA

Luego de completar ,los consejos de arriba, use una letra de cada solución para descubrir la palabra que se encuentra a continuación:

F

A

M

I

L

I

A



¡NOS VEMOS PRONTO!

