

## Pasos para lograr una comunicación efectiva en la familia:

Al comunicarnos de manera adecuada tendremos una mejor convivencia. Así todas las personas se sentirán valoradas y escuchadas.

1 

### Escucha de forma activa:

presta atención con interés a las ideas de las demás personas con las que dialogas y expresa tu respuesta con cordialidad. Mira a sus ojos mientras te habla.

2 

### Respetas las opiniones, gustos e intereses:

evita las críticas negativas y reconoce que todas las personas aportan ideas valiosas, de acuerdo a sus experiencias, edades y conocimientos.

3 

### Se asertivo:

expresa tus puntos de vista, sentimientos e ideas de manera amable y cordial, en cada conversación.

4 

### Considera el tiempo:

recuerda que todas y todos deben tener el tiempo necesario para opinar en cada conversación

5 

### Evita interrumpir:

permite que cada persona termine de comentar la idea que quiere transmitir.

UN PROGRAMA DE:



EN ALIANZA CON:

