



¿CÓMO COMUNICARTE MEJOR CON TU FAMILIA?

Una de las habilidades más importantes que fortalece y une a la familia, a pesar de los problemas y crisis que pueda enfrentar, es la comunicación amorosa y sana.

Aprender a comunicarse de forma sana requiere en primer lugar, comprender la diferencia que existe entre el estilo de comunicación vertical y el horizontal.

1

Expresar lo que se piensa, siente y quiere con libertad, pero sin esperar que los demás piensen, sientan y quieran lo mismo.



2

Escuchar con el deseo de comprender genuinamente lo que el otro quiere comunicar en lugar de usar la escucha para preparar una respuesta defensiva.



3

Expresar los desacuerdos de forma respetuosa y evitar culpar, excusarse o justificarse durante la resolución de un conflicto.



4

Hacer sentir a los demás aceptados incondicionalmente y seguros de contar que han cometido un error.



5

Buscar soluciones que incluyan las necesidades de todas las personas involucradas en un conflicto.



Te invitamos a leer este boletín con tus familiares, porque juntos hacemos de Itagüí, ¡una ciudad para la familia!