

TODOS PODEMOS COMUNICARNOS ASERTIVAMENTE CON NUESTROS HIJOS

Todos podemos llevar una comunicación asertiva con nuestros hijos, hijas o cualquier adolescente. La base para tener buenas relaciones familiares e interpersonales es con una comunicación respetuosa tanto los derechos propios como los ajenos, participativa y empática.

Respetar sus opiniones. Debemos mostrarles que se puede conversar tranquilamente, sin enojarse, aunque no compartan la misma idea.

Expresar el afecto con palabras cariñosas y motivadoras, así como de manera físicas que les haga sentir bien.



Hablar claro, con frases cortas y simples mirando siempre a los ojos para generar un ambiente de confianza.

Hacer sentir lo importante que son, por medio de una escucha atenta, con respeto e interés.



Las pláticas deben ser coherentes entre lo que dice y hace, así como en momento y lugar adecuado.

Hacer preguntas abiertas y sencillas como, ¿qué actividades realizaste? ¿cómo te fue en el día?, para entablar un diálogo

RECORDEMOS QUE!

- Los jóvenes siempre escucharán después de sentirse escuchados.
- Se sienten bien cuando son elogiados o apoyados en sus logros.
- Cuando expresamos las cosas (las que nos gustan y las que no) de forma clara y congruente.
- Cuando dialogamos para solucionar los problemas.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**COLEGIO DE
BACHILLERES**