

Comunicación Asertiva y el Buen Trato Con Familias.

Área: Orientación Escolar

Año: 2020

Pasos para fortalecer un buen trato y una sana convivencia en las familias

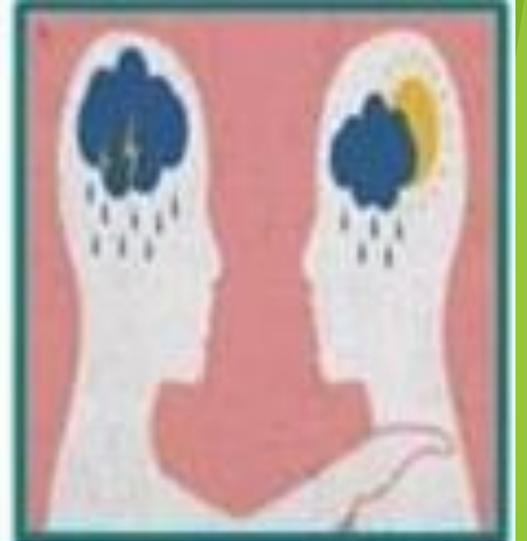
- 1: Expresión
- 2: Validación Emocional
- 3: Comunicación Familiar
- 4: Vinculos Afectivos



Expresión y Validación Emocional

1

La validación emocional es una práctica de aceptación profunda de las emociones del otro sin juzgar, aconsejar o intentar cambiar algo en ese momento



Validar al otro, construye confianza y aumenta la intimidad en los vínculos, disminuye la sensación de aislamiento y alienta a que el otro experimente y acepte sus emociones.



2

Expresión y Validación Emocional



La práctica de la validación suele generar mayor capacidad de autovalidación emocional. Respetamos las emociones de otros y también las propias, aceptándolas como parte de la experiencia humana.

3

4



La expresión emocional, tiene un alto valor adaptativo ya que permite la coordinación conductual necesaria para transmitir información precisa e inmediata a las personas que nos rodean. Todas las emociones que experimentamos son siempre válidas y tienen sentido.

Expresión y Validación Emocional

5



Quando validamos, reconocemos la importancia de lo que siente la otra persona y lo tomamos como algo legitimo: Comunicamos *que nos importa su experiencia.*

Comunicación Familiar

Aprende a ver el aislamiento preventivo obligatorio como una oportunidad para compartir más tiempo con tu familia, próximamente será limitado.



Toma la iniciativa. Las buenas relaciones familiares hacen mejores personas, di cosas que nunca antes te animaste, demuestra lo que sientes, expresa tus emociones.

Planea actividades que te permitan conocer cada vez más a los integrantes de tu familia, dejando a un lado los dispositivos móviles y creando lazos de confianza y seguridad entre ustedes.



Aunque nos encontremos en aislamiento preventivo obligatorio, procuremos no ser monótonos, manteniendo los roles correspondientes y el respeto adecuado.

Comunicación Familiar

Cuando existe comunicación en una familia, seguramente se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad, y un ambiente de unión y afecto en la casa.

Pero, sobre todo y lo más importante, es que hay un respeto mutuo y unos valores bien asentados que enraízan con el origen de unas buenas relaciones.



« Es imposible no comunicar, toda acción, es una comunicación»
Paul Watzlawick.

Permite el intercambio de opiniones entre los miembros de la familia, la cual se puede desenvolver de manera dinámica, entretenida, amorosa, formativa o instructiva.

Contribuye al fortalecimiento de ideas y pensamientos, esta puede ser verbal o no verbal.

Crea escenarios para renegociar roles y transformar las relaciones, y así el contexto familiar esté rodeado de mutualidad y reciprocidad

La comunicación directa es la mas benéfica, debido a que se hace en el momento oportuno, con la persona indicada, de manera respetuosa y afectuosa.

¿Como mejorar la comunicación familiar?

Comuniqué sus sentimientos con calma.

Asegúrese de que, cuando esté disgustado con su hijo, este sepa que el problema es de otras situaciones y no él.

Proporcionar instrucciones claras y apropiadas para la edad

Escucha con atención lo que dice tu hijo



Utilizar sus momentos para hablar como momentos de enseñanza: no pierda ninguna oportunidad de demostrarle a su hijo qué es una comunicación saludable

¿Sabes cuál es la importancia de la familia como primer vínculo del sujeto?

Permite a los miembros de su familia desarrollarse de forma adecuada para que sea parte del desarrollo familiar y social.

FAMILIA

En el contexto familiar el individuo aprende a expresar sentimientos, corrigiendolos cuando se hace de forma adecuada; permitiendo y facilitando el desarrollo de la personalidad del sujeto.

Es primera red de apoyo de la persona y la más cercana, por esta razón es importante promover un ambiente familiar sano en donde se brinden los recursos para un buen desarrollo personal de los individuos.



La salud mental en niños y adolescentes (también adultos) está condicionada en gran medida por la cantidad y calidad de las relaciones afectivas que como padres han sido capaces de construir con los hijos desde la más temprana infancia.

Es Tiempo de Fortalecer Nuestros Vínculos Familiares y Comunicativos

Se fundamenta en el diálogo y en la comunicación entre los miembros de la familia.

La familia debe posibilitar que cada uno exprese lo que piensa, siente y desea, en el marco del respeto y validación del otro.



Se facilita cuando aparecen como elementos característicos el afecto, la comunicación y la aceptación de los demás

Las buenas relaciones familiares dependen, en gran parte, de que las personas sepan interpretar las interacciones del uno para con el otro.

Es posible re-aprender patrones adecuados de comunicación al interior de las familias

ES TAN IMPORTANTE EL CONTENIDO DE LA COMUNICACIÓN COMO LA FORMA DE TRANSMITIRLO Y EL LUGAR EN EL QUE SE TRASMITA

La base la encontramos en:

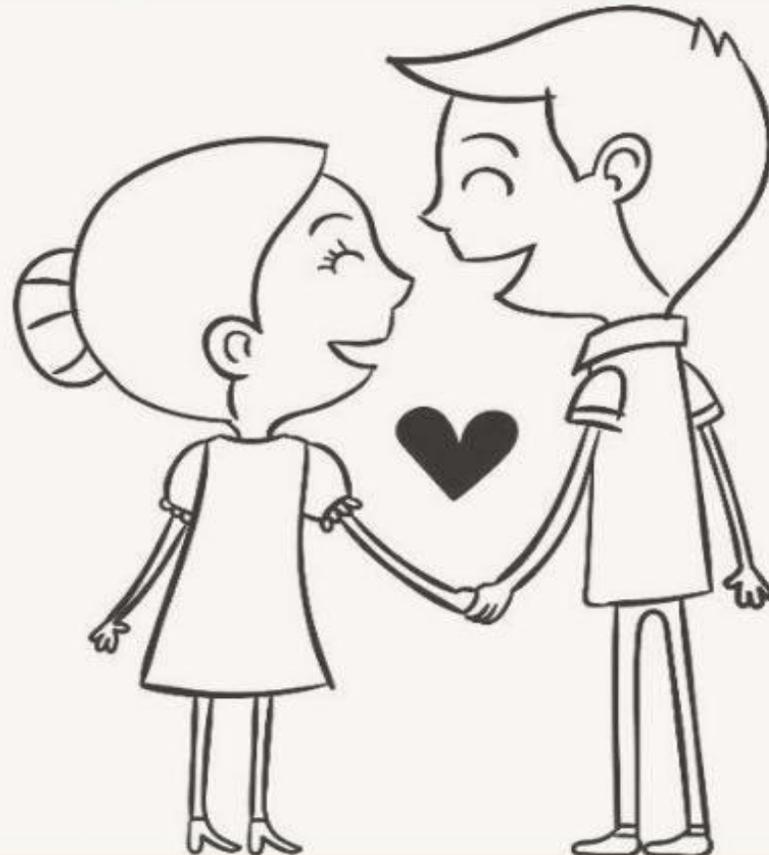
Escuchar

Saber preguntar

Cambiar de tema

Pasar la palabra

Cerrar la conversación



¿Cuanto tiempo le dedicas a tus hijos?

Invito a todos los estudiantes Ateneístas y sus
padres para que proyecten el video reflexivo
el cual los llevará a realizar un análisis
familiar.

Video Reflexivo

<https://www.youtube.com/watch?v=GiAP52fJPNg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1JYiw8zOu9A1dnl-aR9sO5Rhngzm319ztOuInm8YV60kFRH3mgVu0PUD0>



shutterstock.com • 1006702234



shutterstock.com • 1006702234

Muchas Gracias