

# FAMILIAS TRADICIONALES QUE INSPIRAN... QUE TRANSFORMAN



## PROPÓSITO: COMUNIQUÉMONOS

La comunicación es una habilidad que se entrena y mejora a lo largo de la vida. Permite la expresión de pensamientos, emociones, sentimientos e ideas, es parte fundamental de la vida, de las relaciones con los demás y consigo mismo.

Para mejorar la comunicación ten en cuenta:

- \* **Deja hablar a la otra persona.**
- \* **Respetar los puntos de vista de los demás.**
- \* **Expresa de manera respetuosa tus pensamientos, opiniones, emociones.**
- \* **Emplea un tono de voz seguro, firme, tranquilo, sin temor a decir NO.**



- \* **Pregunta siempre si tienes dudas.**
- \* **Usa frases en primera persona:**  
“Yo pienso”  
“Yo creo...”  
“Yo siento...”  
“Me gustaría expresar...”
- \* **Escucha para entender lo que te dicen, antes de responder.**