

COMUNICACIÓN EN FAMILIA

Conversar y expresarte
con tu familia hoy,
te puede hacer más fuerte.





TE CUENTO QUE...

En todo momento suele ser necesario recurrir a esa facultad que como seres humanos tenemos: la comunicación; y contar con un núcleo como el familiar para ponerla en práctica genera bienestar y fortalece nuestras relaciones interpersonales con esos seres significativos.

Aprovechar el tiempo en casa comunicándose efectiva y afectivamente permite la unión, la confianza y reconocer estrategias para enfrentar los sucesos difíciles dentro y fuera de tu hogar, tal y como el que enfrentamos hoy a causa del COVID-19.



¡COMUNÍCATE!

La comunicación es como una enorme sombrilla que afecta todo lo que suceda a los seres humanos, y la vida en familia depende en gran medida, de ésta, de la comprensión de los sentimientos y necesidades que surgen a partir de los acontecimientos cotidianos familiares.

Uno de los elementos fundamentales para la vida familiar es esa capacidad de expresar lo que quieren decirse uno al otro, de hablar y de escuchar para así fortalecer a la familia como ese lugar donde encontramos amor, comprensión y apoyo, el lugar donde podemos conocernos y recuperar energías para enfrentar con mayor eficiencia el mundo exterior.



RECOMENDACIONES PARA COMUNICARNOS MEJOR:

- Propone juegos o actividades que inviten a comunicarse unos con otros.
- Utiliza el tiempo de las comidas para entablar una conversación familiar.
- Plantea un tema de discusión sobre el que todos den sus opiniones.
- Acércate a ese familiar con el que poco compartes diariamente. Recuerda que no sólo te puedes comunicar con la palabra, también con un gesto de cariño.
- Revisa tu tono de voz y tu lenguaje corporal con el que te comunicas con tu familia.
- Procura dejar tu celular a un lado cuando no se necesario su uso y así disponerte a escuchar al otro.
- Acepta las diferentes interpretaciones que el otro da a una situación.



¡PREGÚNTATE!

- ¿Conoces los sentimientos y necesidades de tu familia en este momento complejo que estamos viviendo?
- ¿Cómo te comunicas con tu familia?
- ¿Crees que el otro se siente acompañado con tus palabras?
- ¿En tu familia se puede hablar de cualquier tema?
- ¿Prefieres comunicarte con otros por celular que conversar con tu familia en casa?
- ¿Qué te parece el siguiente video?
<https://www.youtube.com/watch?v=kOJ4ixlj518&t=123s>

Juntos enfrentamos el
CORONAVIRUS

COMFENALCO ANTIOQUIA
conectado desde lo humano y lo virtual.

The logo features a stylized white icon above the text, consisting of a central circle with two curved lines extending from its top, resembling a smile or a pair of eyes.
Comfenalco
Antioquia

www.comfenalcoantioquia.com