



Instituto Panameño de Habilitación Especial

Licda. Yessenia Dillon
Trabajadora Social

La Comunicación Asertiva En La Familia

La Comunicación Asertiva: es una forma de expresión consciente, mediante la cual se forman las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente y equilibrada, clara, directa, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar

Tres Formas Principales De Comunicación

- ❖ **Comunicación Pasiva:** generalmente uno de los miembros no expone sus preocupaciones, habla en un tono de voz bajo, acepta sin entender lo que se pide. Genera sentimientos de **baja autoestima** y no promueve vínculos afectivos sanos.
- ❖ **Comunicación Agresiva:** se compone por mensajes confusos, los cuales pueden incluir gritos y regaños, incluso insultos.
- ❖ **Comunicación Asertiva:** Permite fortalecer las relaciones familiares en un contexto de respeto y confianza y fomenta una autoestima sana en los niños.

Beneficios de la Comunicación Asertiva en la Familia

Reducción del estrés

Mejora de tus habilidades sociales y personales

Mejor control del impulso o el enojo

Mejora tu autoestima

Entiendes mejor tus emociones

Te respetas y te ganas el respeto de los demás

Mejora tus habilidades para tomar decisiones

Ganas en satisfacción personal



Claves Para La Comunicación Asertiva En La Familia

- **Evita las comparaciones** para señalar los errores de sus hijos
 - **Sé Empático** dediquemos un tiempo a pensar qué vamos a decirles a nuestros hijos y cómo vamos a hacerlo
 - **Pide Opinión** Una educación autoritaria limita la comunicación asertiva
 - **Exprésate:** escucha atentamente a tus hijos cuando tengan algo que contarte, Cuando sepas que se equivocaron en algo, dales un consejo en lugar de juzgarles y regañarles
- 