

*¿Cómo es tu estilo comunicativo?  
¿En tu familia hay un canal de comunicación sano y constructivo?  
¿En el espacio donde convives hay asertividad?*

Para conseguir que los más pequeños desarrollen un estilo comunicativo y competencias emocionales saludables, será imprescindible que los adultos cuenten con la suficiente formación para poder desarrollarlo en sí mismos.

Así, el modelo de comunicación empieza en la familia, donde son fundamentales mensajes positivos, conscientes y elaborados, que favorezcan la generación del autoconcepto sano y la autoconfianza.

Es necesario tejer redes de aceptación y respeto, donde todos y todas podamos expresar con una firmeza amable las necesidades y límites.

Tu papel, y el de todos los adultos que rodean a los más pequeños es fundamental para su entrenamiento y enseñanza en comportamientos empáticos y asertivos, como la escucha y la presencia.

*¿Qué tono usas?  
¿Qué palabras eliges?  
¿Sabes darte cuenta de la comunicación no verbal?  
¿Estás presente cuando te comunicas? o ¿estás en otro pensamiento?  
¿Estas más pendiente de hablar y tener razón, que de escuchar?  
¿Tu escucha está llena de interpretaciones?  
¿Te cuesta expresarte desde la vulnerabilidad por miedo al rechazo?  
¿Cuántas veces te tratas con poco cuidado verbalmente,  
desde juicios a cómo eres y pensamientos destructivos o negativistas?*

Te invito a crear un espacio de relación donde comunicarnos y compartir claves de la comunicación positiva, el próximo día 17 de enero de 2010 en el colegio de San Juan de Mozarrifar



**CARMEN RIVED RANZ**

Psicóloga & Psicoterapeuta

*Para cualquier consulta ponte en contacto conmigo:  
[contacto@carmenrived.com](mailto:contacto@carmenrived.com) - tf. 649 763 900*