



CÓMO COMUNICARSE

De Manera Efectiva

Saber comunicarse bien con los demás — escuchar sus puntos de vista mientras expresas lo que necesitas — es una habilidad valiosa para cualquier persona. Es especialmente importante para niños y adolescentes que están aprendiendo a manejar las relaciones con sus pares y la influencia de los demás.

Tipos de Comunicación

Puedes pensar en la comunicación como un espectro, con **la comunicación pasiva** en un extremo y **la comunicación agresiva** en el otro. **La comunicación asertiva** es un enfoque más equilibrado, justo en el medio de los dos — ¡ese es nuestro objetivo!



Los comunicadores pasivos priorizan las necesidades de los demás por encima de las propias. Generalmente tratan de evitar los conflictos y no suelen expresar cómo se sienten realmente ni lo que realmente quieren.



“No me importa mucho”
“No es para tanto”
“Estoy bien”
“No sé”

Los comunicadores asertivos equilibran sus propias necesidades con las de los demás. Pueden expresar sus sentimientos y opiniones, y al mismo tiempo escuchar a los demás. Hablan de manera clara y respetuosa.



“Me siento ____”
“Entiendo, y también pienso que ____”
“¿Podemos hablar de esto juntos?”

Los comunicadores agresivos priorizan sus propias necesidades por encima de las de los demás. Pueden usar la fuerza, la ira o amenazas para intentar controlar a otros y obtener lo que quieren.



“¡Siempre haces ____!”
“Quiero ____.”
“No me importa tu opinión.”

CÓMO COMUNICARSE

De Manera Efectiva

Fomentando la asertividad en tu hijo/a

Los niños que saben **comunicarse de manera asertiva** pueden defender lo que consideran correcto e importante, mientras ayudan a que los demás se sientan valorados y escuchados (incluso si piensan diferente). Esto significa que tu hijo será menos influenciado por la presión de grupo, podrá decir "no" cuando lo necesite y estará dispuesto a expresar lo que piensa y siente.

Personas asertivas dicen...

- **"Creo que ____" o "Siento ____."** Las personas asertivas no asumen lo que los demás piensan o sienten, ni tratan de hablar por ellos.
- **"No."** Las personas asertivas dicen no cuando se les pide hacer algo que no se alinea con sus valores. Saben que está bien poner límites cuando es necesario.
- **"Necesito ____."** Las personas asertivas no culpan a otros por sus problemas. En cambio, se enfocan en lo que necesitan cambiar y piden ayuda a los demás de manera clara.
- **"Te escucho."** Las personas asertivas escuchan lo que otros dicen y dan espacio para que compartan sus opiniones, pero saben que está bien si no coinciden en todo.



Puntos claves:

- **La forma en que nos comunicamos cambia según la situación.** Aunque generalmente es mejor ser asertivo, a veces otras personas no están dispuestas a escuchar. Si te preocupa tu seguridad o estás en una relación con alguien que es físicamente, verbal o emocionalmente abusivo, está bien comunicarte de manera pasiva por un tiempo si necesitas protegerte.
- **La comunicación también se ve diferente según la cultura.** Cada cultura y familia tiene expectativas distintas sobre cómo se comunica la gente, así que piensa en lo que es importante en tu cultura y familia, y cómo puedes incorporar esos valores en la manera en que te comunicas y resuelves problemas.

Si te sientes inseguro/a al comunicar tus necesidades a alguien, busca ayuda de inmediato. Puedes llamar al 911, al 988, o a la Línea Nacional de Violencia Doméstica at 1-800-799-7233.