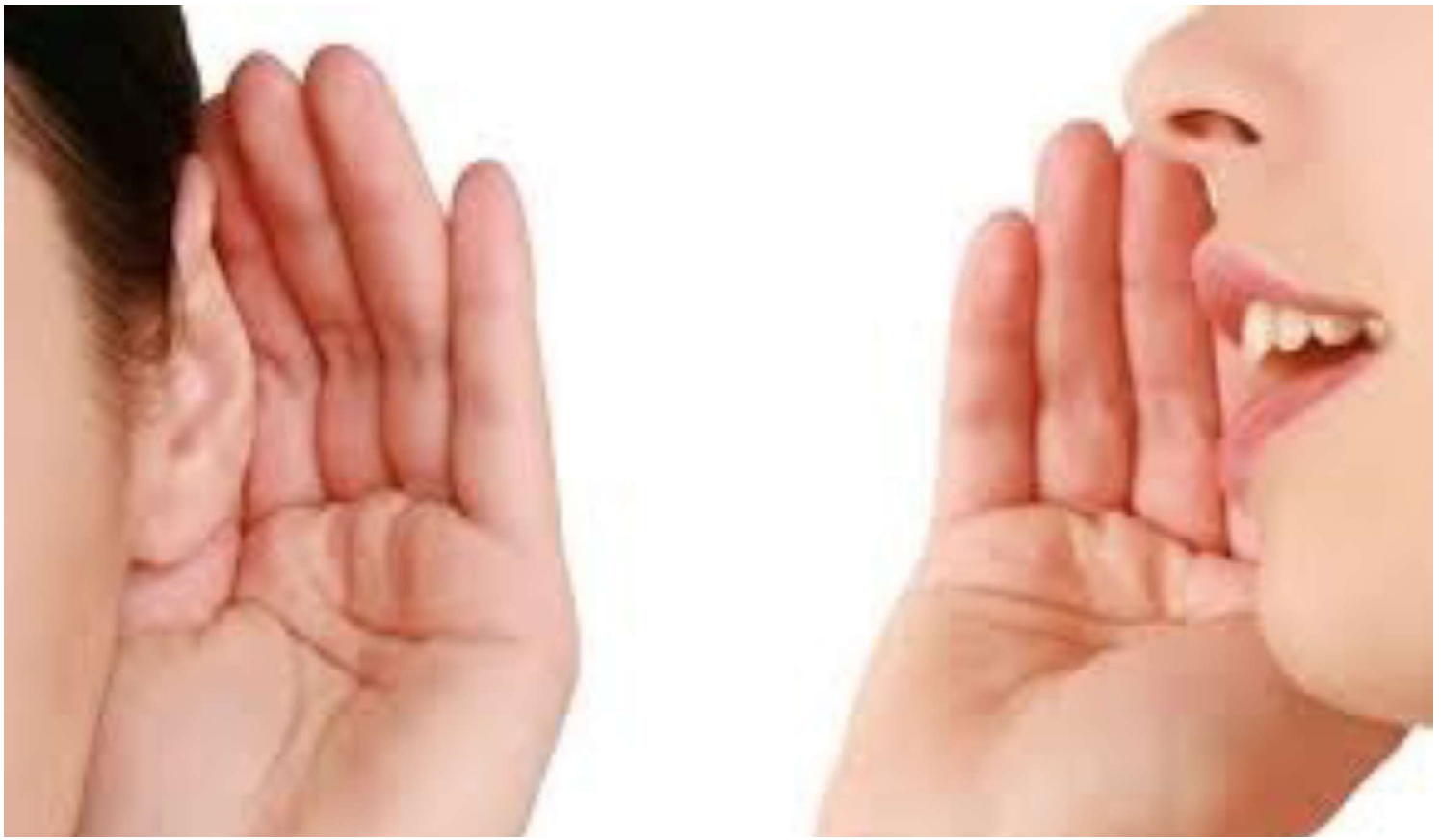


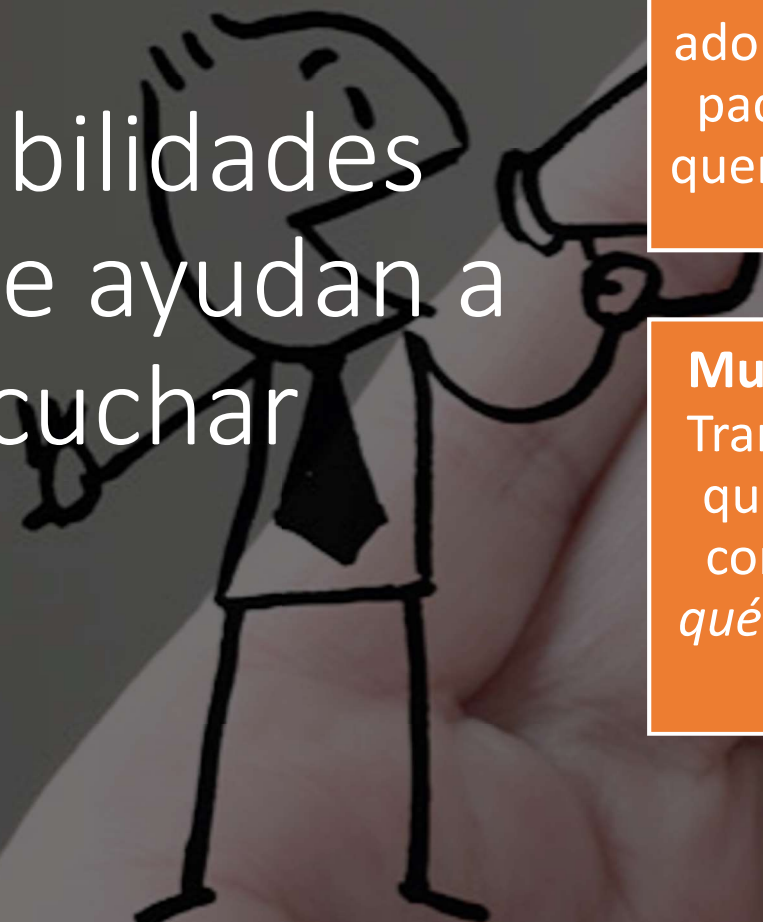
# Comunicación Efectiva

Orientadora  
Inés Balarezo





# Comunicación efectiva en la adolescencia



# Habilidades que ayudan a escuchar

## **Cuidar el lenguaje corporal**

Por ejemplo, si el adolescente percibe que sus padres están enojados, no querrá contar lo que le pasa

## **Muestra empatía siempre:**

Transmite que entiendes lo que sucede, aunque no lo compartas: *“entiendo por qué te sientes así y lo ves de esa forma...”*

# Recomendaciones para una comunicación efectiva:



No tomarse las cosas a modo p...  
dirá cosas guiadas por su egoc...  
herir.

Cuidar la comunicación incons...  
molestan por algo que incons...

Ver la realidad como es y no co...  
resultados negativos, hay que t...

Aprender a escuchar.

Aprender a no estar de acuerdo...  
diferente y hemos tomado una...  
de entender su postura.

Evitar caer en su trampa: si ven...  
sentirán que cumplieron su obj...

# Cómo evitar la comunicación negativa

Hacer que los hijos  
se sientan culpables.

Quedarse  
en el  
pasado

