



COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA PADRES Y MADRES

¿QUÉ ES?



Consiste en la habilidad de intercambiar mensajes de manera honesta, respetuosa y oportuna. Esto implica tomar en cuenta, respetar los diversos puntos de vista y responder a la situaciones con serenidad y sencillez.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Nos permite desarrollarnos personalmente, creciendo en valores humanos saludables, como el respeto, mejorando nuestras habilidades y relaciones interpersonales. Esto a la vez contribuye al bienestar y calidad de vida tanto propio, como de quienes nos rodean.

¿Cómo puedo ser más asertivo/a?

Integrando los siguientes aspectos:

- **Sea directo/a:** comunique de forma clara lo que piensa y/o siente, cuidando no transgredir al otro.
- **Sea honesto/a:** exprese verdaderamente lo que piensa o siente.
- **Sea apropiado/a:** cuide la manera de comunicar, considerando el contexto.
- **Sea respetuoso/a:** considere los derechos de los demás y los propios.
- **Preste atención a su lenguaje corporal:** que este refleje lo que quiere decir

Jornada de Reencuentro y Cuidado
Equipo de Convivencia Escolar

Encargado de convivencia escolar
Luis Díaz Canihuante
Dupla Psicosocial
Stefany Mena S - Nadia Quezada C

