



PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA
www.educacionpsicologica.com
C/ Santa Ana 13, Alacuás
emma@cop.es Tel.960047685

Recomendaciones en la comunicación

- ✓ Escoge tus batallas.
- ✓ No habléis si estáis alterados.
- ✓ Establecer sistema para cortar conversación y continuarla en otro momento (p ej. al día siguiente misma hora)
- ✓ No imponer nuestro criterio. No seas autoritari@, se firme. Pon consecuencias y refuerza sus buenas conductas.
- ✓ Negocia, dialoga, llega a acuerdos
- ✓ Usa términos asertivos (me gustaría, podríamos...)
- ✓ Expresa las normas de forma clara y en común con tu pareja.
- ✓ Expresar quejas con frecuencia tensa el clima familiar.
- ✓ Interrumpir bloquea la comunicación
- ✓ Fíjate también en lo positivo
- ✓ No Interpretes subjetivamente la conducta/palabras de tu hij@
- ✓ Acusar, calificar, juzgar... error.
- ✓ Hablar con nuestro hij@ us. hablarle a mi hij@
- ✓ No tomarse la actitud como algo personal
- ✓ Crea un clima agradable en casa. No un campo de batalla.
Huirá y se acercará más a otras personas.





PSICOLOGÍA CLÍNICA Y EDUCATIVA
www.educacionpsicologica.com
C/ Santa Ana 13, Alacuás
emma@cop.es Tel.960047685

- ✓ Evita hacer preguntas. Y en ese caso que estimulen la conversación.
- ✓ Usa estrategias de empatía y “reflejo”
- ✓ Interésate por sus preocupaciones, deseos, aficiones...
- ✓ Expresa tú también tus emociones, da ejemplo.
- ✓ Enséñale a respetar a los demás y a él mismo. Se su modelo, explícale por qué y cómo se sienten los demás.
- ✓ Sería un error pretender que nuestra hija sea como nos gustaría. Desarrolla su personalidad, sus puntos fuertes. La adolescencia es desarrollo.
- ✓ Control de tiempo en redes.