



*Colegio Vicuña  
Mackenna*  
CORMUN RANCAGUA

# CONVIVENCIA FAMILIAR

Material para Familias

Fecha: 06-07-2020.

# COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

- En nuestro panorama actual, la convivencia familiar se ha convertido en nuestro día a día, teniendo una convivencia mucho más estrecha y persistente en el tiempo de lo habitual, lo que además de traernos múltiples beneficios, en términos afectivos, también puede facilitar la formación de conflictos familiares, debido a los múltiples estresores que conlleva una pandemia en lo económico, social, etc. para el país así como la gran cantidad de emociones desagradables que estamos viviendo cada uno de manera diferente. Todo esto puede facilitar que nos expresemos de manera inadecuada con nuestra familia y se generen conflictos por cosas que pueden ser más evitables de lo que se cree.



- 
- No podemos olvidar que, siempre, nos estamos comunicando, ya sea a través de las palabras (comunicación verbal) o mediante gestos, miradas, el tono de voz, la postura, etc. (comunicación no verbal); por lo que tenemos que cuidar tanto lo que decimos, como la forma en que lo decimos y por supuesto los silencios, ya que estos también entregan información a la otra persona.
  - Te dejamos aquí algunos tips para que reflexiones en cómo te estás comunicando y puedas mejorar:
  - Escucha a las personas que te rodean, entendiendo lo que te quieren decir,
  - Permite que los demás se sientan cómodos/as al hablar.
  - Favorece que se den cuenta de que entiendes su postura, aunque no la compartas. Practica la empatía.
  - No caigas nunca en descalificaciones de las ideas o sentimientos de los demás.
  - No interrumpas el discurso de tus familiares, déjalos hablar.



