



REVISTA DE ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE

CONVIVENCIA FAMILIAR EN SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA COVID-19



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.

Habla con mensajes claros, evitando mensajes contradictorios y siendo preciso en lo que quieres expresar.

- Emplea un tono y un lenguaje corporal positivo, mirando a la persona con la que te estás comunicando.
- Ofrece mensajes positivos siempre que tengas ocasión. Diles a los demás todo lo bueno que piensas de ellos.
- Trata a tu hija/o, padre, madre, hermana/o (...) con el mismo grado de respeto con el que esperas que te trate a ti.

- Habla y responde con respuestas que incentiven una conversación, evitando frases como “porque lo digo yo”. Explica tus razones de forma tranquila.

- Favorece la comprensión y el respeto mutuo en la familia: procura delegar y pedir ayuda cuando es necesario, sé tolerante con los fallos de los otros y no olvides motivar a tu familia.

La buena comunicación se basa en comprender, colaborar, construir, respetar, escuchar y hacer partícipes a los/as demás de las cuestiones de la casa, de la familia, de la organización.

Tenemos en estos días, una gran oportunidad para practicar la comunicación y mejorar la calidad de nuestra relación familiar.

"Para más información sobre este tema. material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo: hpvcontesta@gmail.com"

Visita nuestras redes sociales, estamos en Facebook: [Hpv Rancagua](#) y en Instagram: [hpvrancagua](#)

Fuente: Guía para la Convivencia Familiar, Aprome, Madrid, España, 2020.