



Colegio del Bosque  
Bilingüe


*We Educate Families*

**UAN**  
UNIVERSIDAD  
ANTONIO NARIÑO

# APRENDIENDO DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA *EN FAMILIA*







**Hace referencia a la actitud positiva y comprensiva que debe tener una persona al momento de relacionarse con el otro.**

## **¿Qué es la comunicación asertiva?**

**Se establece por medio de la valoración del discurso de los demás, evitando reproches, críticas destructivas y enfrentamientos.**

COLEGIO  
DEL BOSQUE  
BILINGÜE

UAN



# 10 claves para mejorar tu comunicación en casa.

**1**

**Practica la escucha activa.**

**2**

**Observa tu lenguaje no verbal y se consciente de este.**

**3**

**Defiende tu opinión de manera respetuosa.**

**4**

**Utiliza la empatía a la hora de entender la postura del otro.**

**5**

**Siempre habla en primera persona expresando tus pensamientos.**



**6**

**Escoge las palabras adecuadas para comunicarte.**

**9**

**Escoge un buen momento para conversar.**

**7**

**Postula tus límites de manera clara.**

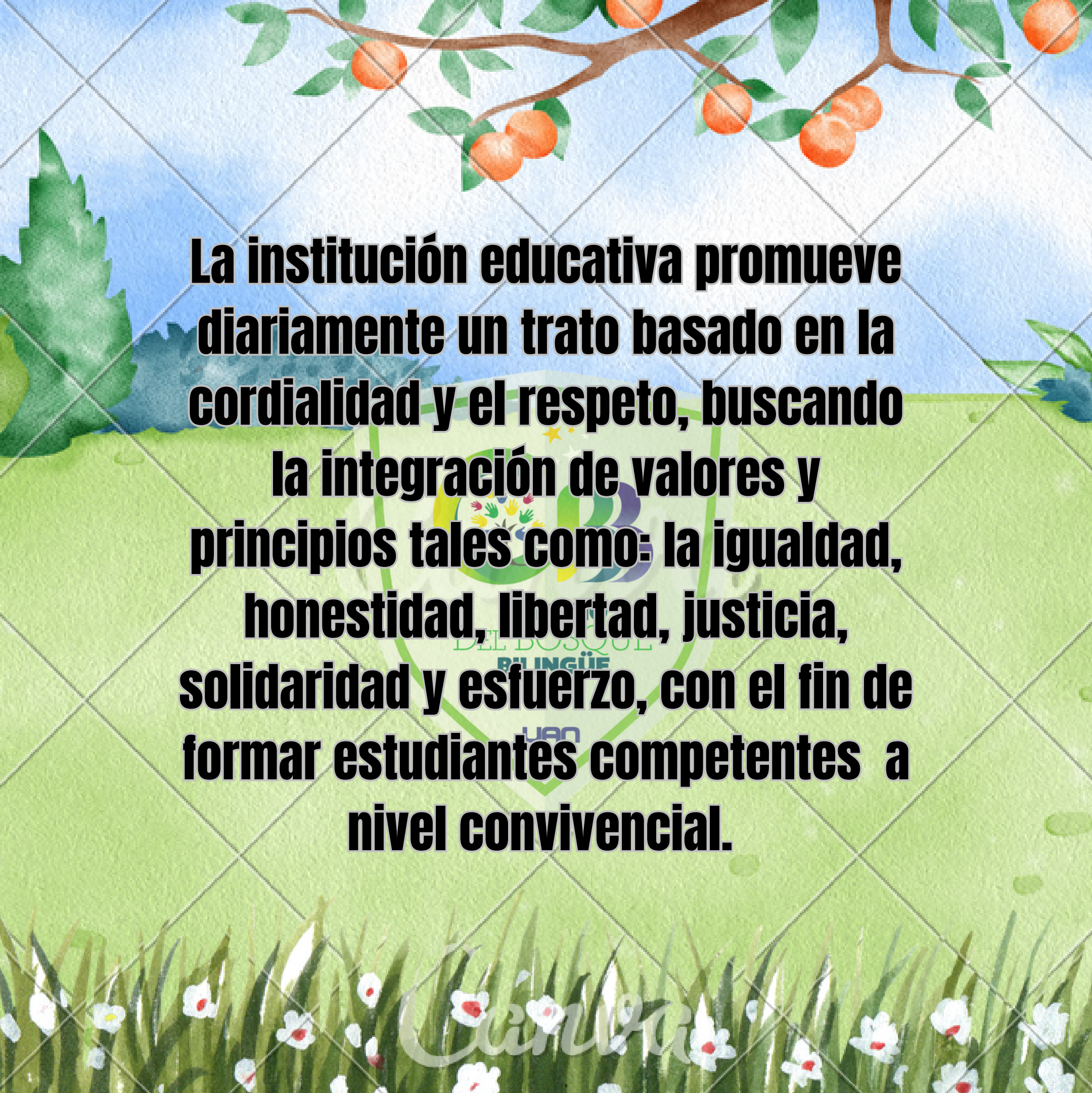
**10**

**Crea acuerdos en familia teniendo en cuenta los intereses de todos.**

**8**

**Controla tus emociones.**

*Caribba*



**La institución educativa promueve diariamente un trato basado en la cordialidad y el respeto, buscando la integración de valores y principios tales como: la igualdad, honestidad, libertad, justicia, solidaridad y esfuerzo, con el fin de formar estudiantes competentes a nivel convivencial.**

*Carulla*





Colegio del Bosque  
Bilingüe

*We Educate Families*

*Visita nuestra página web*

[WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO](http://WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO)



**ColegioDelBosqueBilingue.uan**



**Colegiodelbosquebilingue**



**@BosqueBilingue**

