

Herramientas para una comunicación asertiva en la familia

La capacidad de expresarse verbal o no verbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones de una forma empática, reconociendo la importancia del otro dentro del proceso.

Cuando en la familia hay un menor con una enfermedad crónica amenazante de la vida o de la calidad de vida, la dinámica cambia y adaptarse a nuevas realidades es desafiante. Una estrategia que permite la expresión compasiva y segura de las emociones y sentimientos que hay alrededor de dichos procesos es la comunicación asertiva.

Este proceso de comunicación se ve favorecido por:



La empatía, la capacidad para ponerse en el lugar del otro.



Comprender su punto de vista.



Sus reacciones, sentimientos y emociones.

Contrario a la comunicación asertiva, existe la comunicación agresiva o pasiva, formas que no permiten diálogo intrafamiliar adecuado.

La asertividad implica expresar lo que se quiere y se espera de manera directa, y adecuada, mientras se es respetuoso de la diferencia de opinión, y brindando espacios para que el otro logre comunicar sus ideas y sentimientos.

Un estilo de comunicación asertiva favorece el afecto y afianza los lazos familiares, la resolución de conflictos de forma respetuosa, el establecimiento claro de normas como la resolución de problemas, el respeto por el otro, la empatía y la compasión, aspectos que van a facilitar el desarrollo de autonomía y madurez de los niñas y niños.

¿Qué es la comunicación asertiva en la familia?

La comunicación asertiva en la familia es la capacidad de expresarse libre y honestamente en el entorno familiar respetando la opinión de todos sus integrantes.

Cuando existe una comprensión real entre los miembros de la familia, se genera una comunicación abierta, que permite mantener una relación funcional, por lo tanto, más estable y duradera y favorece una sana convivencia. Su beneficio se extiende no sólo al núcleo familiar, sino también, a otras instituciones como la escuela o el trabajo.

Es muy importante para nuestros hijos e hijas que en su familia se favorezcan espacios de comunicación en los que sean escuchados, sus sentimientos sean validados y donde se concierten estrategias para resolver conflictos, establecer normas, llegar a acuerdos o simplemente abrir el espacio para que se expresen libremente con respeto.



Ante cualquier inquietud, comuníquese con el equipo de Cuidados Paliativos Pediátricos.

Correo: cuidandodeti@fvl.org.co
Teléfono: 331 9090 ext. 7731



CUIDANDO DE TÍ