

# comunicación asertiva

en tiempos de cuarentena

La comunicación es uno de los pilares esenciales en una relación.

¿en qué influye?

- 1) Familia
- 2) Amistad
- 3) Pareja
- 4) Ámbito laboral



## asertividad

Es la actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y respetuoso.

## Tipos de comunicación.



Solo se preocupan de sus propios derechos y no tienen en cuenta los sentimientos de los demás

No valorar los derechos propios ya que solo se tienen en cuenta los derechos de los demás.

## Asertividad en niños.

### Consejos para fomentar su desarrollo

- |                 |   |  |
|-----------------|---|--|
| La escucha      | → | Enséñales a escuchar a los demás.                |
| La empatía      | → | Enséñales a ponerse en el lugar del otro.        |
| El respeto      | → | Enséñales a respetarse y a respetar a los demás. |
| Autoestima      | → | Enséñales a quererse y valorarse.                |
| La comunicación | → | Enséñales a comunicarse y respetar el turno.     |
| La emoción      | → | Enséñales a reconocer sus propias emociones.     |

