

# B

# MEJORA LA COMUNICACIÓN

## EN FAMILIA

• ¿Cómo puedes tener más y mejor comunicación con tus seres queridos?

**1 Establece un momento semanal para compartir pensamientos, sentimientos y experiencias.**

Elige un día y hora donde todos puedan reunirse sin distracciones.

**2 Todos tienen voz y son importantes.**

En estos encuentros, cada persona puede expresar lo que siente, preguntar, o simplemente escuchar. Aquí todos cuentan.

**3 Comer juntos para conectar.**

Las comidas familiares son un excelente momento para conversar y fortalecer los lazos. Aprovecha este tiempo para hablar sobre tu día y preguntar sobre el de los demás.

Recuerda seguir estos pasos para tener una **Comunicación Saludable**:



**Escucha activamente.**

Presta atención a lo que dicen los demás sin interrumpir.



**Habla con respeto.**

Usa un tono amigable y palabras amables.



**Fomenta la participación de todos.**

Anima a los más tímidos a compartir sus pensamientos.

Al dedicar tiempo de calidad a nuestra familia y amigos, **fortalecemos los vínculos y creamos momentos de conexión** que nos ayudan a entendernos mejor y a apoyarnos mutuamente.

¡Aprovecha cada oportunidad para **hablar, compartir y disfrutar** del tiempo juntos!

Tú eres la llave...

Vive en **Balance**