

# Comunicar: escoltar i parlar



## ¿Por qué?

Comunicarnos nos ayuda a conocernos, relacionarnos y fortalecer las relaciones.

Cuando se nos escucha nos sentimos reconocidos y valorados.

Todos tenemos derecho a opinar. El desacuerdo, si es razonado, no impide la comunicación.

Las buenas relaciones entre padres e hijos ayudan a que las normas se cumplan.

## ¿Cómo?

Buscando el momento y el espacio adecuados para la comunicación. Escuchando y atendiendo lo que nos dicen y lo que nos quieren comunicar.

Estableciendo unas rutinas comunicativas mínimas: saludar cuando se llega a casa, decir buenas noches...

Incorporando sentido del humor, y no ironía, en las conversaciones.

Es preferible un buen consejo que un largo sermón.



## Per què?

Comunicar-nos ens ajuda a conèixer-nos, relacionar-nos i enfortir les relacions.

Quan ens escolten ens sentim reconeguts i valorats.

Tots tenim dret a opinar. El desacord, si és raonat, no impedeix la comunicació.

Les bones relacions entre pares i fills faciliten que les normes es compleixin.

## Com?

Buscant el moment i l'espai adequats per a la comunicació.

Escoltant i atenent el que ens diuen i el que ens volen comunicar.

Establint unes rutines comunicatives mínimes: saludar quan s'arriba a casa, dir bona nit...

Incorporant sentit de l'humor, i no ironia, en les converses. És millor un bon consell que un llarg sermó.

