



¿CÓMO LE DIGO A
MI *familia*?



Aquí tu Guía:

PARA ABORDAR CONVERSACIONES
IMPORTANTES CON TU FAMILIA:



1

CONOCE TUS MOTIVOS:

ANTES DE LANZARTE A LA CONVERSACIÓN, REFLEXIONA SOBRE POR QUÉ SIENTES LA NECESIDAD DE HABLAR SOBRE ESTE TEMA ESPECÍFICO. COMPRENDER TUS MOTIVOS TE AYUDARÁ A COMUNICARTE DE MANERA MÁS CLARA Y A EXPRESAR TUS NECESIDADES Y PREOCUPACIONES DE MANERA EFECTIVA.

2

BUSCA EL MOMENTO:

EVITA TOCAR TEMAS SENSIBLES

DURANTE MOMENTOS DE ESTRÉS O CÁOS.

SI ELIGES UN AMBIENTE RELAX, ENTONCES

EL DIÁLOGO SERÁ MÁS SIGNIFICATIVO Y

PODRÁN COMUNICARSE MEJOR.

3

PIENSA ANTES DE HABLAR

SUENA CLICHÉ PERO PLANIFICAR LO QUE DIRÁS, TE PERMITIRÁ EXPRESAR TUS PUNTOS DE VISTA CLARAMENTE Y ENCONTRAR LA MEJOR MANERA PARA QUE PUEDAN ENTENDERTE.

4

HABLA EN SU IDIOMA:

USA UN LENGUAJE QUE CONECTE CON TU FAMILIA, EVITA PALABRAS COMPLICADAS Y ESCOJE LAS QUE ENTIENDAN.

¡LA CLARIDAD Y LA FORMA EN LA QUE TE COMUNICAS SON CLAVE PARA QUE TU MENSAJE LLEGUE!

5

EXPRESA LO QUE SIENTES:

EXPRESARTE CON HONESTIDAD PUEDE
AYUDAR A TU FAMILIA A ENTENDER
MEJOR LO QUE ESTÁS VIVIENDO.
¡LA AUTENTICIDAD CREA EMPATÍA
Y CONECTA A LA GENTE EN UN
NIVEL MÁS PROFUNDO!

¡TU VOZ IMPORTA!

NO TENGAS MIEDO DE COMPARTIR
TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS,
PUEDE SER DESAFIANTE PERO CON
PACIENCIA, RESPETO Y EMPATÍA
PUEDES INTENTARLO.





TEJIENDO REDES

CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL