



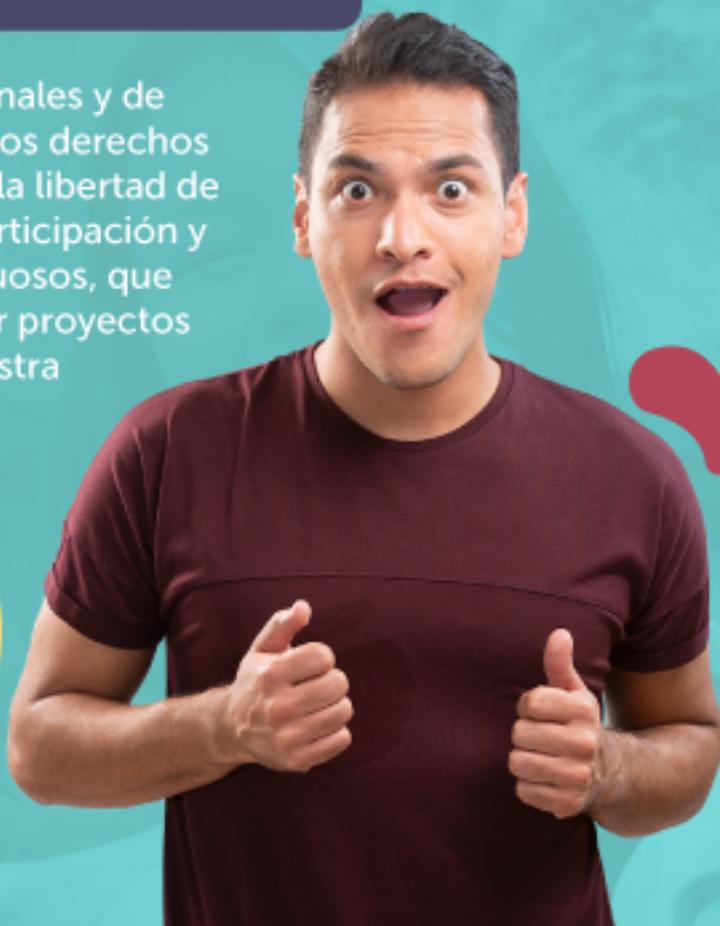
**BOSQUE**

DE LAS

**PALABRAS**

# ¡TENGAMOS EN CUENTA!

Las normas internacionales y de Colombia reconocen los derechos humanos, incluyendo la libertad de expresión, opinión, participación y tratos dignos y respetuosos, que nos permiten construir proyectos de vida y expresar nuestra identidad.



# CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO

La ley internacional más importante sobre los derechos de los niños y las niñas; fue el resultado del trabajo de representantes de diversas culturas y religiones durante 10 años.

Cuenta con 54 artículos, entre los que están:

## ARTÍCULO 12.

### ARTÍCULO 12. OPINIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES. O 12.

Tienes derecho a opinar y a que esa opinión, de acuerdo con tu edad y madurez, sea tenida en cuenta cuando las personas adultas vayan a tomar una decisión que te afecte.

## ARTÍCULO 13.

### LIBERTAD DE EXPRESIÓN.

Tienes derecho a expresar libremente tus opiniones, a recibir y difundir información e ideas de todo tipo, siempre que no vayan en contra de los derechos de otras personas.



# LEY DE PROTECCIÓN INTEGRAL A LA FAMILIA

En el año 2009 se expidió la Ley 1361 de 2009, con el objeto de fortalecer y garantizar el desarrollo integral de la familia, como núcleo fundamental de la sociedad. En su artículo cuarto se establecen los derechos de las familias, entre los que se incluyen los siguientes:

## ARTÍCULO 4. DERECHOS

El Estado y la Sociedad deben garantizar a la familia el ejercicio pleno de los siguientes derechos:

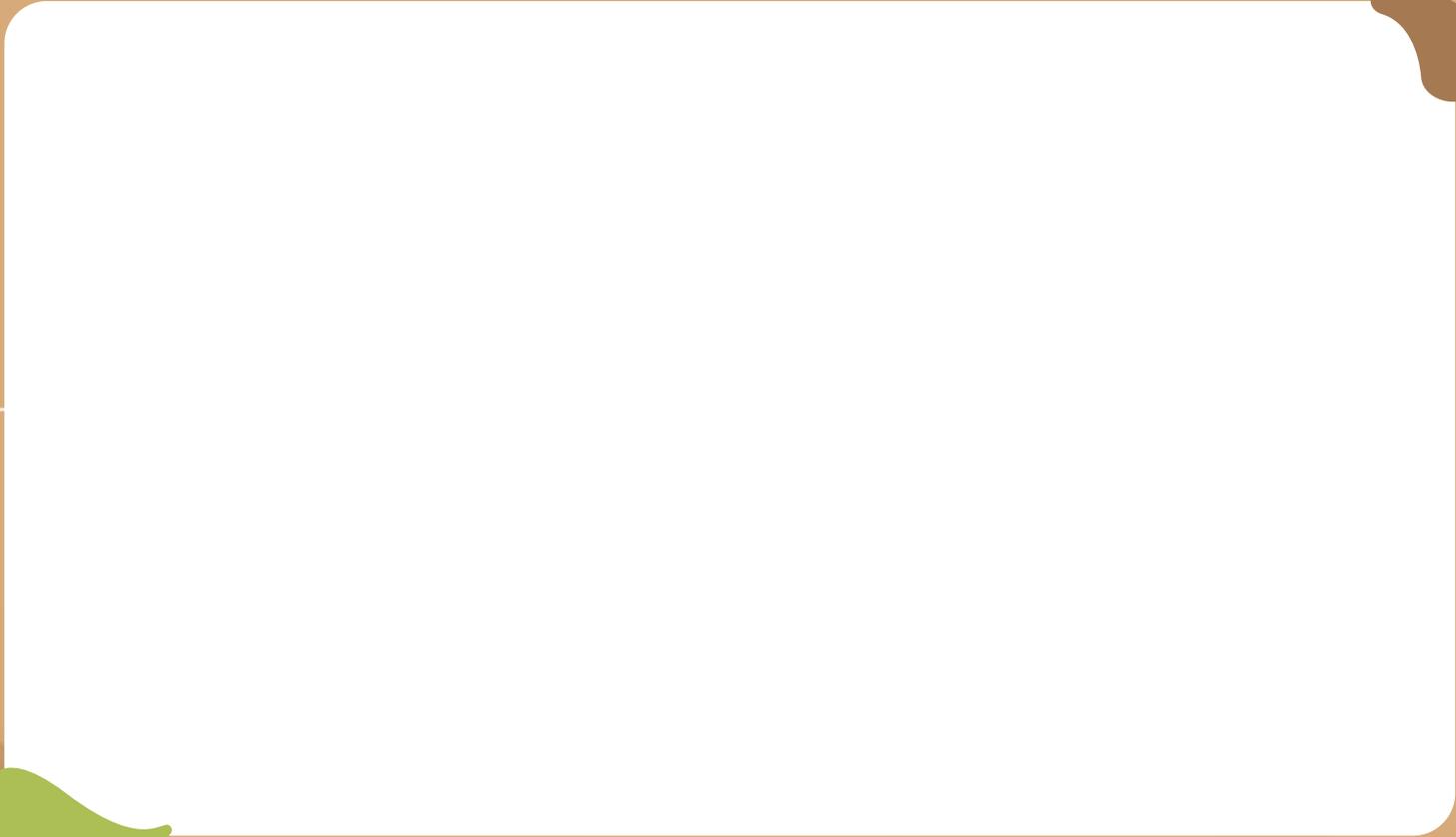
**2.** Derecho a la participación y representación de sus miembros.

**7.** Derecho a la honra, dignidad e intimidad.

**15.** Derecho al respeto recíproco entre los miembros de la familia.



**VIDEO** ▾



# LA COMUNICACIÓN TIENE TRES PRINCIPIOS FUNDAMENTALES (WACHTEL, 2011):



**1.**

## ES IMPOSIBLE NO COMUNICARSE:

Comunicamos permanentemente con nuestras palabras, gestos y acciones; incluso cuando callamos y nos aislamos, estamos transmitiendo un mensaje.

**2.**

Los hábitos de comunicación entre las personas definen la relación que tienen. Por ejemplo:

Cuando nos acostumbramos a saludar con un abrazo, todas las mañanas a los integrantes de la familia, generamos relaciones afectuosas.

**3.**

## HAY DOS FORMAS DE COMUNICACIÓN:

La verbal y la no verbal. La primera hace referencia a las palabras y las oraciones. La segunda corresponde a la forma de transmitir el mensaje, gestos, tonos de voz, entre otros. Por ejemplo: alguien que dice "Que gusto verle" y su rostro refleja desagrado.



# VIDEO ▾



# ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

La comunicación asertiva es la habilidad de expresar de manera clara y directa los sentimientos, pensamientos, deseos, ideas, apreciaciones y opiniones; al mismo tiempo que se tiene la capacidad de escuchar y respetar las emociones, pensamientos y necesidades de las demás personas.

Usa herramientas prácticas para mejorar la comunicación, reducir conflictos y aumentar la comprensión y conexión entre las personas, esto a través de la expresión verbal y no verbal.

Dentro de la comunicación asertiva encontramos estrategias de comunicación no violenta, dirigidas a entender los conflictos, ponerse en el lugar del otro, comprender la situación y expresar los mensajes sin herir a los demás. Estrategias que hacen énfasis en cuatro acciones: observar la situación, identificar el sentimiento, identificar la necesidad y comunicar la petición (Rosenberg, 2003):



## 1. OBSERVAR LA SITUACIÓN

Veamos qué ocurre en una situación determinada. Observemos qué se dice y qué se hace. Durante este momento se recomienda no hacer juicios de valor. Las preguntas que nos debemos hacer son:

¿Cómo lo veo yo? ¿Cómo lo ve el otro?

## 2. IDENTIFICAR EL SENTIMIENTO

Detrás de cada situación hay un sentimiento o una emoción que lo detona. Es importante entender y reconocer estos sentimientos. Las preguntas para esto son:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Cómo se siente el otro?



## 3. IDENTIFICAR LA NECESIDAD

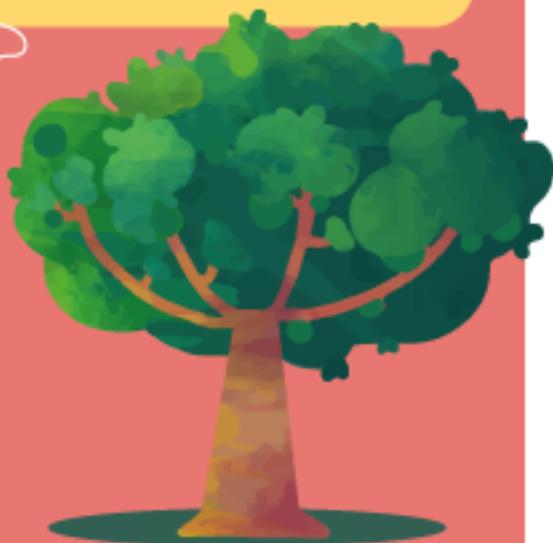
identifiquemos la necesidad puntual de lo que queremos transmitir. Muchas veces podemos perder de vista el propósito de nuestra comunicación; así que preguntémosnos:

- ¿Cuál es mi posición? Y ¿Cuál es mi verdadero interés?



## 4. COMUNICAR LA PETICIÓN

Es esencial hacer peticiones de forma concreta y específica. Evitando dar órdenes. Seamos asertivos para que lo que pedimos sea percibido de buena manera y orientado al bienestar.



# ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOGRAR UNA COMUNIDAD (VAN STAPEN)

1.

Mantengamos la calma. De no ser así, es necesario tomar aire, ya sea para tranquilizarnos o para cobrar valentía, y decir lo que pensamos.

2.

Hagamos sentir al otro lo importante que es para nosotros.



# RECOMENDACIONES PARA COMUNICACIÓN ASERTIVA

(PEN, 2016):

3.

Al expresarnos,  
seamos respetuosos y  
honestos.

4.

Agradecemos a quién escucha  
y así mismo preguntemos por  
lo que el otro siente.  
Reconozcamos los errores y  
seamos generoso con los  
errores de los demás.





# Familia

Universal