

### Acércate a nosotros

- Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- Si quieres alguna conferencia o taller.

55 3616 76  
55 3611 28



### Marisol Gómez García

- Lic. en Administración y Finanzas.
- Máster en Educación. Autora de varias publicaciones.

@Cenyliztliac

Cenyliztli A. C

www.cenyliztli.org



Marisol Gómez García



## PARA UNA MEJOR RELACIÓN FAMILIAR, UN BUEN DIÁLOGO

### •El diálogo padres e hijos

debe ser de corazón a corazón. Es con el diálogo asertivo y amoroso que lograremos acercarnos y unir a nuestra familia. Éste es el que nos permitirá descubrirnos, amarnos y respetarnos, encontrando juntos un camino común.

Los padres somos los primeros y únicos responsables de las relaciones y la comunicación que se dé dentro de nuestra familia. Porque somos nosotros los que les enseñamos a dialogar a los hijos a través del ejemplo que les damos día con día.

Colección de "Familia a Familia"

20

Publicación Gratuita

Año 11

Nuestras **acciones enseñan más** que las palabras.

•Dentro del grupo familiar



• La televisión.



• Las actividades **profesionales** y sociales que nos dejan poco tiempo.



• El **miedo** a darnos a conocer tal cual somos.



• El **desánimo** que se siente al ver que nunca se les da gusto a los demás, sobre todo a los hijos adolescentes, etc.

Es importante que cada uno hagamos un **ANÁLISIS PROFUNDO** buscando encontrar qué es lo que **OBSTACULIZA EL BUEN DIÁLOGO** en nuestro hogar.

Ya que **LO IDENTIFIQUEMOS** hay que **TRABAJAR JUNTOS** para **RESOLVER O EVITAR** ese obstáculo.

• **Para que exista** diálogo padre e hijo es necesario que la iniciativa sea nuestra, estando siempre abiertos y disponibles para ellos, contándoles de nosotros y de nuestra vida. Sólo dialogaremos si nos acercamos a platicarles de nosotros y nos interesamos en sus cosas. Estar siempre dispuestos a escucharlos es la mejor forma de demostrarles nuestro interés y amor.



•Es importante

**Ser modelos para nuestros hijos.**

Cuando los hijos no nos admiran o respetan, no tienen el deseo de contarnos sus cosas o de que nosotros lo hagamos.

**Nunca exigir más de lo que ofrecemos** porque esto genera rabia. **Un gran diálogo sólo se da entre personas que se respetan y se admiran.**

• Claves para mantener un diálogo asertivo y eficaz

- **Oportuno**, esperar el mejor momento y cuidar el modo.
- **Respetuoso**, tratar con dignidad y no ofender.
- **Sereno**, confiar que todo va a estar bien y no dramatizar.
- **Inteligente**, entrar al tema poco a poco para no violentar.
- **Provocador**, buscar que reflexionemos sobre su conducta y sus consecuencias, pero de manera inteligente.
- **Alternado**, tiempo para hablar y escuchar.
- **Valiente**, ser firme pero comprensivo.
- **Franco**, hablar siempre con la verdad y sin máscaras.
- **Cálido**, demostrar cariño y afecto.



**Al mejorar nuestro diálogo,**  
además de acercarnos,  
**los preparamos para el futuro.**