

*Vanessa*  
SÁNCHEZ

**CREA AMBIENTES  
ARMONIOSOS  
EN TU FAMILIA**



## PRESENTACIÓN

Todas las familias tienen diferencias y crisis. Esto es natural, y de hecho no podemos evitarlas, pero lo que sí podemos hacer es no permitir que estos momentos difíciles destruyan nuestra familia.

Uno de los elementos esenciales para conseguir que en nuestra familia se respire armonía y los lazos se fortalezcan es la comunicación.

En esta guía quiero compartirte qué es la comunicación no violenta, y lo más importante cómo puedes implementarla en la dinámica de tu familia.

## CHACALES Y JIRAFAS, ¿QUIÉN ERES TÚ?

Existen dos tipos de personas en la comunicación:  
Chacales y Jirafas.

Los chacales todo el tiempo están señalando, juzgando, y haciendo reproches. Sólo piensan en sí mismos, no escuchan y quieren imponer sus posiciones para que los demás los acaten.

Las jirafas piensan en el bien común, escuchan, se detienen a pensar en cómo pueden solucionar los problemas antes de actuar. Reconocen sus necesidades y la de los demás.  
No juzga, comprende.

## ¿Cómo pasar de chacal a jirafa en nuestras relaciones familiares?

Por medio del siguiente ejercicio vas a dar los primeros pasos para convertirte en un padre/madre/esposa/esposo/hijo/hermano jirafa, es decir, una persona que escucha, orienta y guía sin juicios, críticas, ni autoritarismo.

Para ello quiero enseñarte los componentes de un mensaje asertivo y que practiques cómo hacerlo.

El mensaje asertivo se expresa de la siguiente manera:

### EMPATÍA+DESCRIPCIÓN OBJETIVA DE LA SITUACIÓN+EXPRESIÓN DE EMOCIONES+DEMANDA+GRACIAS

Un ejemplo sería:

Hijo, entiendo que estás molesto por lo sucedido, sin embargo, observo que has gritado a tu hermano, esto me hace sentir triste, y creo que a tu hermano también, ¿Podrías pedirte perdón y no volver a hacerlo, por favor? Gracias.

Ahora practica tú. Aquí van las situaciones. Escribe al lado cómo sería el mensaje asertivo.

SITUACIÓN	MENSAJE ASERTIVO
Tu hijo no ha recogido los juguetes después de que se lo has pedido muchas veces.	
Tu esposa (a) ha hecho algo sin compartirlo contigo antes.	
Tu hijo te mintió. Ha dicho que no tenía tareas y si tenía.	
Tu hermano no quiere jugar lo que tú deseas.	
Tu esposa (a) te ha gritado porque olvidaste hacer algo que te había pedido.	

**UTILIZAR LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA IMPLICA ENTRENAMIENTO. TOMA LA DECISIÓN Y TE ASEGURO QUE TU FAMILIA NO SÓLO SERÁ MÁS FELIZ, SINO QUE TENDRÁN RELACIONES SÓLIDAS.**