



# COMUNICACIÓN POSITIVA

**Una comunicación positiva no significa decir siempre algo agradable y evitar conflictos.** Las siguientes son siete herramientas que ayudan a mejorar y avanzar hacia una comunicación positiva. Recuerde: sea paciente porque lleva tiempo aprenderlas y tienen un efecto duradero.

**Sea breve** – Piense antes de hablar y dígalo brevemente. Escriba, edite y practique lo que quiera decir. Pruebe hablar usando no más de 15 palabras para cada cosa.

**Sea específico** – Cuando hable con un ser querido, dé instrucciones específicas con resultados concretos. Por ejemplo, “en días de clase (o de trabajo), debes levantarte cuando suene el despertador.”

**Sea positivo** – Cambie sus afirmaciones de una forma negativa como “Deja de volver tarde a casa” a una positiva como “Necesitamos/necesito que estés en casa antes del toque de queda”. Este cambio elimina la apariencia de queja y brinda la oportunidad de recompensar una conducta positiva.

**Dé un nombre a sus sentimientos** – Exprese sus sentimientos de manera calmada y no acusatoria. Seguramente tendrá que moderarlos, reemplazando palabras como “furioso” y “aterrada” con “frustrado” y “preocupada.”

**Ofrezca una expresión comprensiva** – Puede ser difícil entender lo que piensa alguien con una adicción, especialmente un adolescente. La persona suele comunicarse de manera totalmente diferente a la suya. Encuentre lo que tienen en común para bajar sus defensas y mostrar que usted está tratando de entender lo que ocurre. Quizás puede decir algo como: “Si bien estoy muy preocupada por lo que bebes, sé que en última instancia eres tú quien decide si eliges aceptar ayuda.”

**Ofrezca apoyo** – Fomente la colaboración junto a su ser querido. Demuéstrele su interés en resolver el problema, sin acusarlo. Haga que entienda que usted es su apoyo para resolver problemas.

**Ofrezca ayudar** – Ofrezca esa ayuda en forma de preguntas, siempre sin culpar y buscando resolver problemas. Haga preguntas como “¿podría ayudarte si te anoto esos números?” o simplemente pregunte cómo lo puede ayudar.