

# Recomendaciones para una comunicación asertiva

## Fórmulas

- “Yo siento, me gustaría...”
- “Cuando pasó esto ..., me sentí ..., porque quería esto...”
- “¿Estarías dispuesto a...?”
- “La próxima vez podrías tener en cuenta...?”



## Comportamientos

- Mantén un tono de voz tranquilo durante la conversación
- Después de expresar tus ideas deja que el otro hable
- Comparte espacios alternativos en familia
- Establece límites de respeto



## Técnica del sándwich

- Decir algo positivo o amable
- Exponer información que puede ser percibida como peligrosa
- Terminar con una propuesta que resuelva el problema

