

Método de 3 pasos de Comunicación Familiar Efectiva



Déle a la persona una idea de su nivel de dolor utilizando el sistema que desarrolló.



Dígales específicamente qué
va a hacer con el dolor.



Diles lo que necesitas de ellos.

Método de 3 pasos



CLASIFICACIÓN	Plan	Que esperar

Comunicación no violenta Necesita inventario:

CONEXIÓN

aceptación certeza
afecto seguridad
apreciación apoyo
pertenencia estabilidad
cooperación ser conocida
comunicación ser visto
cercanía ser entendido
comunidad confianza
compañerismo calor
compasión intimidad
consideración amor
consistencia mutualidad
empatía nutriendo
respeto/
autorrespeto inclusión

BIENESTAR FÍSICO

aire
comida
movimiento
ejercicio
dormir
sexual
expresión
refugio
tocar
agua

AUTONOMÍA

elección
libertad
independencia
espacio
espontaneidad

HONESTIDAD

autenticidad
integridad
presencia

TOCAR

Alegría
humor

PAZ

belleza
comunidad
facilidad
igualdad
armonía
inspiración
orden

SENTIDO

conciencia
Celebración de la vida
desafío
claridad
competencia
conciencia
contribución
creatividad
descubrimiento
eficacia
crecimiento
esperanza
aprendiendo
luto
participación
objetivo
autoexpresión
estímulo
importar
comprensión

RECURSOS sobre cómo mejorar su estilo de comunicación.

LIBROS

- Comunicación no Violenta: Un Lenguaje de vida , Marshall Rosenberg
- Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition), Dr John Gottman
- Viaje hacia el despertar: Una guía espiritual para navegar por las alegrías y las tristezas (Crecimiento personal) (Spanish Edition) Toni Bernhard

<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/assertive-communication/communication/none>
(there's an option to download worksheet in Spanish)

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/assertive/art-20044644>
(can click Espanol on the page for instant translation)

<https://espanol.thehotline.org/> o teléfono 800-799-7233.