



Sabemos que todos experimentamos periodos donde nos sentimos con estrés, preocupados, tristes, ansiosos, con temor o enojados.

Estas son emociones normales pero si persisten, se puede desarrollar un problema de salud mental y emocional como la depresión. Es común que no busquemos ayuda profesional porque nos da vergüenza que otros se den cuenta que tenemos un problema emocional o por miedo de perder nuestro trabajo. El estigma, y la discriminación contra las personas con enfermedades mentales siguen siendo un gran problema. Pero, las emociones son parte de la vida.

Si seguimos estas sugerencias tendremos mejor salud y tranquilidad y si llegamos al punto de necesitar ayuda profesional, hay que tomar ese paso con la confianza de que nuestra vida será más sana y mejor. Busca apoyo en una organización o profesional de tu confianza.

We know that we all experience periods of stress, worry, sadness, anxiety, fear, or anger. These are normal emotions; but, if they persist, a mental and emotional health problem such as depression may develop. Often, people avoid or delay seeking treatment due to concerns about being treated differently or fears of losing their jobs and livelihood. That's because stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness is still very much a problem. Still, emotions are a part of life.

If we implement these suggested methods, we can live in a healthier and more peaceful life. If you recognize a need for professional help, take that step with confidence in knowing that your well-being will improve. Don't be ashamed to seek support from an organization or a health professional you trust.

[www.escuchatusemociones.com](http://www.escuchatusemociones.com)



## COMUNICACIÓN SALUDABLE EN LA FAMILIA

HEALTHY COMMUNICATION IN THE FAMILY





## 1. COMUNICACIÓN SALUDABLE

¡Escucha Activa: al platicar estés PRESENTE al 100%, dejar de lado TODO lo que estás haciendo y pensando. Si mientras la persona habla estas pensando que le vas a responder o si te distraes y te pones a pensar en otras cosas, ya no estás presente. Recuerda que la mayoría de las veces las personas no quieren que resuelvas su problema, solo quieren sentirse escuchados y comprendidos.

Escucha con Empatía: "ponerse en los zapatos del otro". Es importante reconocer y mencionar las emociones que observes. Por ejemplo; "te noto triste o pareces estar frustrado."



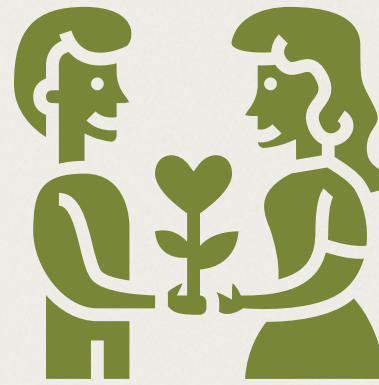
## 1. HEALTHY COMMUNICATION

Active Listening: When an individual is speaking, be 100% present. Leave aside everything you were doing, along with thoughts you may be having.

If you are solely waiting to respond, or thinking about what to say while another person is still speaking, you are no longer present. Remember that most of the time people don't want you to solve their problems, they just want to feel heard and understood.

Listen with Empathy: *Put yourself in their shoes.*

It is important to recognize and mention the emotions you observe. For example; "I can see that you are sad" or "you seem to be frustrated."



## 2. ATENCIÓN ESPECIAL

DEDICA "ATENCIÓN ESPECIAL" AL MENOS 10 MINUTOS DIARIOS A CADA MIEMBRO DE TU FAMILIA.

Con los niños, por ejemplo, juega a lo que el niño escoja, con la excepción de no usar electrónicos. No uses este tiempo para repasar con el niño los números o los colores o la tarea. Solo disfruta del tiempo juntos. Esta práctica puede ayudar a mejorar el comportamiento de los niños! Muchos niños o adolescentes se portan mal porque no se sienten escuchados o vistos por sus padres, hermanos o maestros. Actuar puede ser una forma de llamar la atención cuando no pueden verbalizar lo que necesitan.

## 2. SPECIAL ATTENTION

Devote at least 10 minutes a day to each member of your family. With children, for example, play whatever the child chooses, with the exception of using electronics. Don't use this time to go over numbers, colors, or homework with your child. Just enjoy the time together. This practice can help improve children's behavior! Many children or teens misbehave because they don't feel heard or seen by their parents, siblings, or teachers. Acting out can be a way to get attention when they don't know how to verbally express what they need.

## 3. JUNTA FAMILIAR

- Ten una junta familiar por semana, por mes o como lo necesiten.
- Usen este tiempo para resolver problemas y establecer nuevas reglas.
- Empiecen hablando sobre cosas positivas que notan en la familia. Resuelvan un problema a la vez.
- Usen mensajes en primera persona. A veces, cuando estamos molestos decimos; "tu todo el tiempo haces esto o aquello." Esta forma de comunicación hace que las personas se pongan a la defensiva. Es mejor mensajes como; "me pongo triste cuando no me haces caso".
- Si empiezan a discutir, tomen un descansode 10 o 15 minutos.
- Terminen con algo agradable como un abrazo a toda la familia, palomitas, ver una película o algo parecido.



## 3. FAMILY MEETING

- Have one family meeting per week, per month or as needed.
- Use this time to solve problems and set new rules.
- Start by talking about positive things you notice in the family. Solve one problem at a time.
- Use first-person messages. Sometimes when we are upset we say, "You do this/that all the time."
- This form of communication makes people defensive. Better messages sound like, "I get sad when you don't listen to me."
- If you start arguing, take a 10 or 15 minute break.
- End with something nice like a group hug or watching a movie while sharing popcorn.