



HEALTHY
RELATIONSHIPS
INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Jóvenes

Hoja de Consejos # 1: Consejos Para Construir Mejores Patrones de Comunicación

1. **Considere el estilo de comunicación de su pareja.** Tal vez su pareja prefiere comunicarse a través de mensajes de texto / medios sociales o en persona. ¿Cómo podría afectar su capacidad de comunicación de manera más eficaz? Cuando las parejas pueden entenderse y ser sensibles al estilo de comunicación del otro, ¡las cosas funcionan mucho mejor!
2. **Objetivo para la comprensión.** A veces asumir conclusiones es fácil, especialmente si usted y su pareja están teniendo una discusión. Haga todo lo posible para tratar de entender los puntos de vista del otro y evitar hacer suposiciones.
3. **Ponga sus habilidades de escuchar a prueba.** Esto también es difícil, pero con la práctica se puede hacer! Practica prestando mucha atención al mensaje de tu compañero versus planificando tu discurso de regreso. Usted puede estar sorprendido que tan rápido mejoran sus patrones de comunicación.
4. **El compromiso es clave.** Trate de trabajar hacia una solución que satisfaga sus necesidades. Digamos que a una persona le encanta asistir a eventos deportivos y la otra persona adora las artes. Tal vez ustedes lleguen a un acuerdo donde alternen sus actividades cada fin de semana para que tanto usted como su pareja sean felices.
5. **Evite el lenguaje hiriente.** El uso de lenguaje hiriente y ofensivo es común en la sociedad de hoy y en los medios de comunicación, por ejemplo, es importante abstenerse de no usar lenguaje hiriente con su pareja.
6. **Uso efectivo de la tecnología.** A medida que la tecnología continúa avanzando con la mensajería de texto, video-chat y otras plataformas de citas en línea, el uso eficaz de la tecnología en el mundo de las citas en línea puede ser complicado. Piense acerca de cómo usar la tecnología para comunicarse en su relación (es decir, enviar un mensaje de texto durante una discusión versus reunirse en persona para hablar del desacuerdo).
7. **Respete los sentimientos de su pareja.** Nuestros sentimientos pueden ser intensos a veces y si te sientes herido, es difícil mostrar preocupación y respeto por la otra persona. Practique dejar que su pareja sepa que sus pensamientos y sentimientos son importantes para usted. Practíquelo seguido.
8. **Preste atención a las cosas que no se dicen en voz alta.** A veces, nuestras parejas nos envían mensajes no verbales, como una mirada inclinada o un largo suspiro, por ejemplo, que transmiten cómo se sienten. Estas cosas pueden parecer pequeñas pero estos mensajes pueden desbloquear pistas para el mundo interior de su pareja y añadir a su comprensión de los demás.

9. **Validar los sentimientos de su pareja.** Validar simplemente significa reconocer, establecer o reconocer el valor de una cierta preocupación. Cuando validamos los pensamientos, sentimientos y experiencias de nuestra pareja, se sienten escuchados y comprendidos. (Ejemplos incluyen declarar, "entiendo" o "No estás loco por sentirte así".)