

# Como mejorar la comunicación en Relaciones de cuidado.

SI	NO
Siempre proveer confidencialidad	No hable con alguien si la persona está de mal humor o está molesta.
Enfóquese en la persona cuando le está hablando. Sería de ayuda estar en un cuarto callado para evitar cualquier tipo de distracciones.	No suba su voz o hable de modo muy asertivo — puede sonar enojado aunque no lo este.
Pregunte si están listos para hablar o si hay un momento ideal para conversar.	No les hable como que son niños.
Pregúnteles algo que les permita hablar sobre sus sentimientos. Por ejemplo: ¿Cómo era la vida cuando usted estaba creciendo?	No cruce los brazos o tenga mala postura cuando habla. Mantenga postura amistosa con los brazos abajo— esto demuestra que está listo para conversar.
Use lenguaje simple para que ellos puedan entender.	No juzgue o llegue a conclusiones.
Hable claramente y en un buen lugar.	No diga, “se cómo se siente” o “me siento mal por usted”.
Haga una pregunta a la vez; sea paciente y permítales tiempo para responder.	No hagas preguntas cerradas que terminen en respuesta de SI o NO Ej. “¿Le gusto la película?”
Use afecto apropiado cuando se le permita, como abrazos y tomarles de las manos.	No interrumpa cuando están diciéndole algo a usted.
Hacer silencio y ESCUCHAR. Está bien no decir nada, ya que a veces solo quieren alguien que escuche.	No trate de minimizar los problemas de la persona al decir, “Oh, no es tan malo” o “!Todo estará bien!”
Elija sus palabras con cuidado.	No de consejos.
Asegúrese de aclarar cada conversación para que ambos estén en la misma página.	No discuta — aunque no esté de acuerdo con ellos.
Use humor de manera apropiada — está bien reírse de errores o malos entendidos.	
Sea alentador.	
Observe señales no verbales para ver si ellos se sienten igual que lo que están indicando al hablar.	
Valide sus sentimientos al decir cosas como “puedo ver que está molesto por algo”	