



it starts  
within

# Habla sobre tus problemas

**Comunicar cómo te sientes con aquellas personas en las que confías puede ser positivo para tu bienestar.**

La comunicación abierta puede mejorar tus relaciones con los demás y contigo mismo. En ocasiones, abrirse a los demás puede ser difícil, pero, mientras más hablamos sobre cómo nos sentimos, más llevaderos se hacen nuestros problemas.

**Estos consejos pueden ayudarte a comunicarte mejor:**

**Presta atención** a lo que la otra persona dice. Escuchar para aprender no es lo mismo que solo escuchar para responder.

**Busca el momento indicado para hablar** con alguien y tómate un descanso si las cosas se ponen demasiado intensas.

**Comparte tu punto de vista,** mantén la claridad y enfócate en lo principal.

**Pregúntate cómo te sientes** y trata de comprender por qué te sientes así.

**Haz preguntas abiertas** para comprender genuinamente el punto de vista de la otra persona.



APRENDE MÁS

## COMPARTE EL MENSAJE:

Los niños aprenden mejor jugando. Compartir juguetes es una excelente manera para que los niños aprendan a tener en cuenta los puntos de vista de los demás así como el propio.



Connecticut Office  
of Early Childhood