

## ¿Por qué son importantes las habilidades sociales para la vida?

Porque te permiten relacionarte con los demás y tener una conversación constructiva y agradable con la familia, los amigos, los compañeros de escuela, los conocidos.

## La comunicación es la base de las buenas relaciones

*Hablando se entiende la gente*

Para que se entienda lo que dices debes ser claro, breve y directo. Si tienes claridad en lo que quieres expresar, puedes encontrar una forma sencilla y directa para transmitirlo. Así, los que te escuchan dirán... ¡Más claro ni el agua!

Aprende tres habilidades básicas y sencillas para comunicarte:

**Escucha:** Saber escuchar es lo más importante; cuando estés platicando:

- Presta atención.
- Mira a los ojos a quien habla.
- No interrumpas.
- Ponte en el lugar de la otra persona.
- No juzgues nunca, analiza sólo la situación.

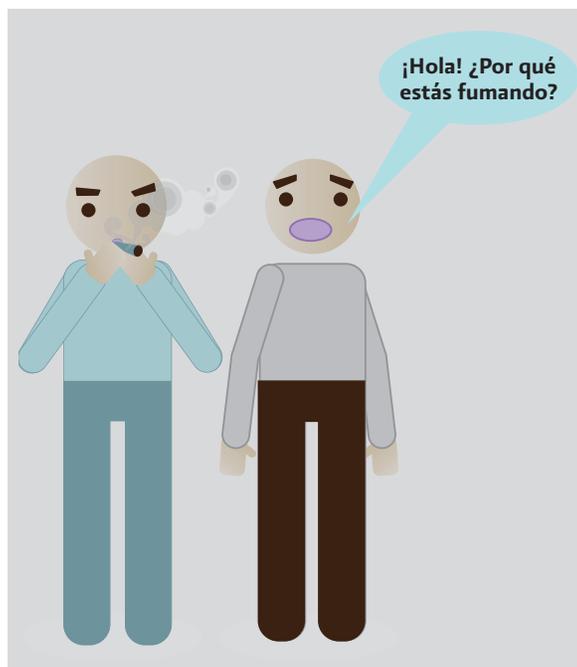
**Observa:** Aparte de lo que expresamos con las palabras, nuestro cuerpo también habla:

- Mira directamente a los ojos, pero no incomodes con tu mirada.

- Pon atención a cada movimiento del cuerpo, así aprenderás a conocerte y a conocer a los demás.

**Habla:** Debemos ser cuidadosos al expresarnos para que todos nos entiendan y podamos tener buenas relaciones.

- Sonreír y mirar a los ojos te ayuda para comenzar una plática.
- Usa palabras claras y precisas.
- Sé concreto y directo.
- Evita utilizar palabras que lastimen o que sean ofensivas.
- Haz preguntas siempre que tengas dudas.
- Repite lo mismo que escuchas, pero con tus palabras; por ejemplo: "a ver si te entendí, lo que dijiste fue que..."



## Exprésate claramente respetando a los demás

*Mis derechos terminan donde empiezan los de los demás*

Cuando expresas tus sentimientos de manera clara, firme, segura y sin agredir, logras que la otra persona te escuche y considere lo que estás diciendo.

Para expresarte clara y honestamente:

- Identifica lo que quieres comunicar.
- Comunica con firmeza y cortesía lo que sientes en lugar de fingir o decir lo que otros quieren.
- Considera y respeta a quien le hablas.
- Busca el lugar y el momento apropiado para expresar lo que quieres.
- Pide sin temor lo que quieres en vez de pedir permiso para hacerlo.
- Da a conocer las razones por las cuales tomas alguna decisión.
- Responsabilízate y asume las posibles consecuencias.

Tienes derecho a:

1. Considerar tus necesidades.
2. Cambiar de opinión.
3. Tener y expresar sentimientos y opiniones.
4. Rechazar peticiones sin sentirte culpable o egoísta.
5. Decir abiertamente que "no", "no lo sé" o "no me interesa".
6. Cometer errores y responsabilizarte de ellos.
7. Tomar decisiones propias, aun con el riesgo a equivocarte.
8. Compórtate como tú eres sin esperar la aceptación de los otros.
9. Valorar tu forma de ser.
10. Ser tratado con dignidad y respeto.

## Siempre hay alguien que te puede apoyar...

Te sugerimos acudir al DIF o al Centro Nueva Vida de tu comunidad, ahí encontrarás la información y el apoyo que necesitas.

Para obtener mayores informes llama al  
**Centro de Orientación Telefónica**  
**01800 911 2000**  
o bien visita la siguiente dirección electrónica:  
[www.nuevavida.salud.gob.mx](http://www.nuevavida.salud.gob.mx)



**GOBIERNO  
FEDERAL**



**SALUD**



## Habilidades Sociales

**DIF** SISTEMA NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
INTEGRAL DE LA FAMILIA

