



ALGUNAS NORMAS PARA COMUNICARSE MEJOR

1. Escuchar empáticamente cuando la otra persona está hablando, (ponerse en el lugar del otro, oír teniendo presente las experiencias y condiciones de la otra persona).
2. Tratar de no interrumpir o cortar cuando la otra persona está hablando.
3. Cuando uno de los esposos indica que quiere compartir algo, el otro cónyuge debe escuchar atentamente, y darle la importancia necesaria.
4. Expresar las cosas que les molestan y les irritan en la vida matrimonial, siendo responsables de sus propios hechos, tales como : *"Yo estoy de mal genio porque no pude llegar temprano"*... en lugar de decir: *"Tu nunca tienes la comida lista"*.
5. No exagerar ni atacar al cónyuge cuando se está tratando un desacuerdo. Hablar únicamente sobre el caso específico, no usando palabras tales como *siempre, casi siempre, todo el mundo, nada, nunca*.
6. No se deben tratar cosas trascendentales cuando uno(a) está cansado(a) , emocionalmente indispuerto (a), enfermo(o) o afligido(a).
7. Asignar un tiempo específico para tratar cosas que tienen que ver con problemas personales o familiares.
8. Expresar palabras de aprecio por las cualidades y acciones positivas que reconozcas en tu cónyuge.
9. No tratar de adivinar lo que está pensando tu compañero(a). Si quieres saber lo que piensa, entonces le puedes preguntar.
10. No sacar a flote fracasos de la otra persona durante una discusión.
11. Intentar controlar el nivel emocional y la intensidad del argumento (no gritar, no usar expresiones de ira ni palabras cortantes).



Ministerio Cristiano
El Campamento De Dios

12. Resolver el malestar el mismo día. Nunca alejarse el uno del otro durante un argumento.

