



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.336-0

SOCIALIZACIONES A FAMILIARES

FECHA: 22, 23 Junio - 2021 NOMBRE Y CARGO DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD: *Lyaila Estyssa H.*

TEMA DE LA ACTIVIDAD: *Clase para una comunicación eficaz, Como funciona la comunicación dentro de una familia, recomendaciones para mejorar la comunicación familiar.*

N	NOMBRE DEL FAMILIAR	NOMBRE DEL PACIENTE	TÉLEFONO	FIRMA
1	Ana Rosa Vargas Ramirez	Cesar Augusto Henroy V.	3133444914	Ana Rosa Vargas R.
2	Yonel Rojas	Yonel Rojas	3144073838	Yonel Rojas
3	Alexandra Marsela Páxin	Faiver Gutierrez	3212312844	Marsela Páxin
4	María Romero	Jerry Daniel Valencia	3114404349	Maria Romero
5	Andrea Huerta	Javier Huerta	3118440705	Andrea Huerta
6	Marcela Rojas	Desy Corderos	3002538362	Marcela Rojas
7	Geusa Ramirez	Esteban y angiejo	3142679001	Geusa Ramirez
8	Sorany Osorio Giraldo	Natalia Osorio G.	3158224322	Sorany Osorio G
9	Adriana Andrade	Estefani Vanegas	300250650	Adriana Andrade
10	Jenny Pado Prado Salvaga	Emy Alison Pardo Pardo	3112427042	Jenny Pardo
11	Aracely Hernandez	Sandra duen Heman	3106708692	Aracely Hernandez
12	Leireno Rodriguez	Jessica Pado Rodriguez	322774085	Leireno Rodriguez

INSTRUCTIVO DE DILIGENCIAMIENTO: Escriba la fecha de la capacitación, el tema de capacitación y el nombre completo y el cargo de quien realiza la capacitación; para el cuadro: lo diligenciaran los asistentes a la capacitación, en la primera columna "N" se enumeran los asistentes, en la columna "nombre" el asistente deberá poner su nombre completo, en la columna "cargo se diligenciará el cargo que ejecuta en la institución, en la columna "sede" se diligenciará la sede de la IPS para la cual trabaja o el servicio en caso de realizarse la capacitación en Bogotá, en la columna "teléfono" deberá diligenciar el número telefónico donde se pueda contactar, y en la columna "firma" el asistente deberá plasmar su firma.

LA COMUNICACIÓN



 CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 900.001.3369

La comunicación es fundamental dentro de la dinámica familiar, ya que le permite a cada uno de sus integrantes crecer, desarrollarse, resolver sus conflictos, madurar y ser comprendido dentro de la sociedad; en este proceso es importante hacer partícipes a todos los miembros de la familia con lo que piensan, sienten y hacen para que los lazos que se crean sean sólidos y se pueda conformar una familia unida, plena y feliz.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 622.001.336-0

CLAVES PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

- Prestar atención a lo que te dicen

Compartir tus ideas

Dar explicaciones cuando sea necesario

Brindar muestras de afecto

Evitar ser ofensivo como lo que expresas

Complementar lo que dices con gestos agradables



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.336-0

¿CÓMO FUNCIONA LA COMUNICACIÓN DENTRO DE UNA FAMILIA?

La comunicación debe de basarse en la confianza y no en la sospecha entre los miembros, todos deben de actuar con empatía, esto quiere decir, que se deben de poner unos en el lugar de los otros. Dentro de ese mismo ambiente de respeto, puedes defender tus criterios o formas de pensar, expresándolo de forma asertiva y sin generar conflicto.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 622.001.335-0

II

¿CÓMO FUNCIONA LA COMUNICACIÓN DENTRO DE UNA FAMILIA?



Fomentar los espacios o momentos recreativos a través de juegos o actividades, permite compartir una experiencia de alegría y diversión; como consecuencia se genera un clima de armonía y comunicación saludable. Es recomendable que estas actividades sean llevadas a cabo por los padres desde los primeros años de vida de los hijos, con el fin de que se convierta un hábito y una tradición familiar.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
III 022.001.338-0

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Para poder iniciar o fortalecer la comunicación en la familia se comparten las siguientes recomendaciones:

- Tener paciencia, esto no quiere decir que se deben de consentir malos comportamientos o faltas de respeto, sino saber que hay situaciones que requieren de ella.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 822.001.335-0

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

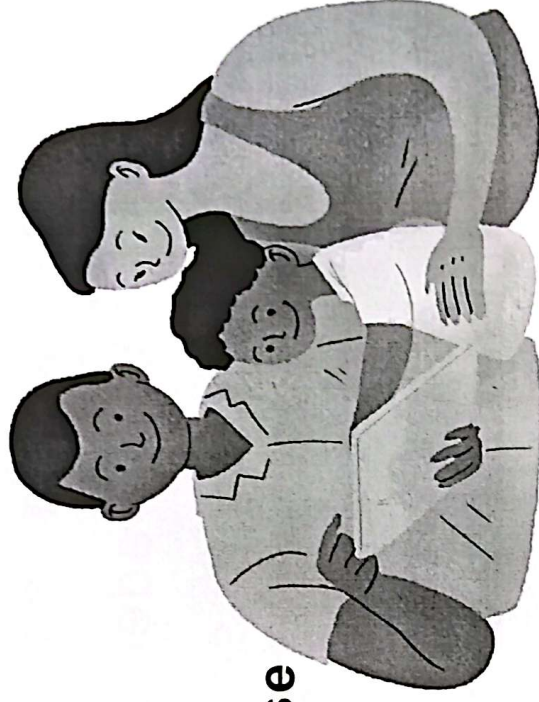
- Fomentar la escucha activa para mostrar interés y atención adecuada, esto es vital para que cada integrante se sienta importante y valorado.
- Evitar el conflicto ante cualquier situación, en lugar de ello, buscar una solución que beneficie a todos los integrantes o involucrados.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 822.001.338-0

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- **Interesarse por la vida de cada uno de los miembros, conocer sus metas, sueños e intereses.**
- **Crear momentos que les permitan conocerse más los unos con los otros.**
- **Apoyarse y escucharse en momentos complicados.**



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 822.001.335-0

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

- Respetar los momentos y espacios de intimidad que cada integrante de la familia merece tener.

Es fundamental tener claro que la familia es una jerarquía de amor donde cada miembro debe tener presente que, ante una situación, se debe de escuchar más y hablar menos para comprenderse



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 822.001.335-0

HÁBITOS PARA TENER UNA BUENA SALUD MENTAL

- Tener buenos hábitos alimenticios.
- Validar las emociones a través de la inteligencia emocional.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Conservar buenas relaciones interpersonales.
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol.
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias.
- Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.
NIT 822.001.339-5