

Buena comunicación



COMUNICACIÓN

Es la capacidad de compartir tus ideas, escuchar a los demás y expresar sentimientos de manera efectiva.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Ayuda a hacer y conservar amistades.
- Desarrolla la confianza para compartir ideas.
- Enseña a resolver conflictos pacíficamente.



BUENA COMUNICACIÓN

"¡Te entiendo!

¡Puedo compartir lo que pienso!

¿Puedes contarme más?



SÚPER CONSEJOS

- Establezca contacto visual
- Tomen turnos para hablar
- Usen palabras amables
- Hagan preguntas



RECUERDA ESTO

Cuanto más hablas, más aprendes. ¡Cuanto más escuchas, mejor entiendes!

Resolución de conflictos



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es la capacidad de encontrar soluciones pacíficas cuando las personas no están de acuerdo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Fortalece las amistades.
- Reduce el estrés y ayuda a evitar peleas.
- Mejora el trabajo en equipo.



BUENA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- ¡Escucho antes de hablar!
- ¡Juntos podemos encontrar una solución!
- ¡Puedo mantener la calma y explicar cómo me siento!



SÚPER CONSEJOS

- Respira profundamente antes de responder.
- Escucha atentamente lo que dice la otra persona sin interrumpir.
- Trabajen juntos para encontrar una solución



“

RECUERDA ESTO

El conflicto no es el final de una relación; es una oportunidad para fortalecerla.

Tomar decisiones



TOMA DE DECISIONES

Es el proceso de seleccionar un curso de acción entre múltiples alternativas para tomar la mejor decisión.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Ayuda a definir objetivos y prioridades.
- Conduce a mejores resultados.
- Genera confianza.



BUENA TOMA DE DECISIONES

- Evaluemos las ventajas y desventajas de cada opción antes de decidir.
- ¿Qué crees que sería mejor?"

SÚPER CONSEJOS

- Recopila todos los datos relevantes antes de tomar una decisión.
- Confía en tu instinto.
- No dudes en pedirle a los demás su perspectiva.



RECUERDA ESTO

Cada decisión que tomas es como elegir el siguiente paso en tu camino. Tómate un momento para pensar, explorar tus opciones y confiar en tus decisiones.

Trabajo en equipo



TRABAJO EN EQUIPO

Es el esfuerzo combinado de un grupo de personas que trabajan juntas para lograr un objetivo común.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Conduce a mejores soluciones.
- Genera ideas innovadoras.
- Fortalece las relaciones y promueve el respeto mutuo.



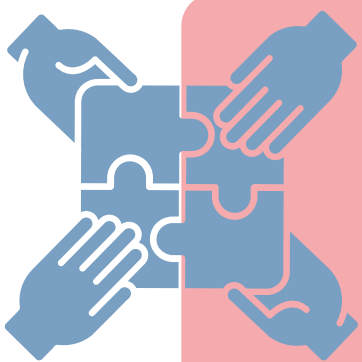
BUEN TRABAJO EN EQUIPO

- “Limpiemos la cocina juntos”
- “Nos aseguraremos de que todo salga a la perfección”.
- “Juntos prepararemos todo para el evento”.



SÚPER CONSEJOS

- Comparte siempre tus ideas, escucha a los demás y sé claro en tus mensajes.
- Valora las diferentes perspectivas y habilidades.



RECUERDA ESTO

Cuando trabajamos juntos como equipo, somos más fuertes, más inteligentes y más valientes de lo que podríamos ser solos.

Resiliencia

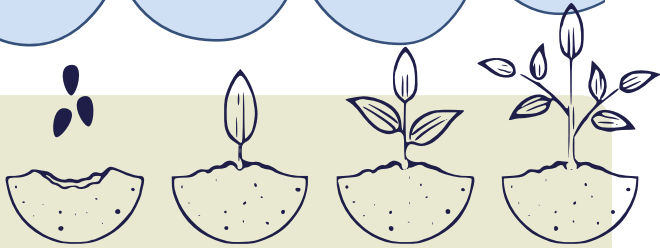


RESILIENCIA

Es la capacidad de recuperarse de los reveses, adaptarse a situaciones difíciles y seguir adelante incluso cuando se enfrentan desafíos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Te ayuda a superar momentos difíciles.
- Te enseña lecciones valiosas de cada experiencia.
- Mejora la salud mental.



BUENA RESILIENCIA

- “La primera idea no funcionó, pero buscaré una nueva”.
- “No aprobé, pero la próxima vez me esforzaré más”.

SÚPER CONSEJOS

- Concéntrese en las soluciones, no solo en los problemas.
- Use los desafíos como oportunidades para aprender y crecer.
- No tengas miedo de recurrir a tus amigos, familiares o mentores cuando los tiempos se pongan difíciles.



RECUERDA ESTO

No es cuantas veces te caes sino cuantas veces te levantas lo que cuenta.

Autoestima



AUTOESTIMA

Es cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos y acerca de creer que eres especial, importante y merecedor de respeto y amor.

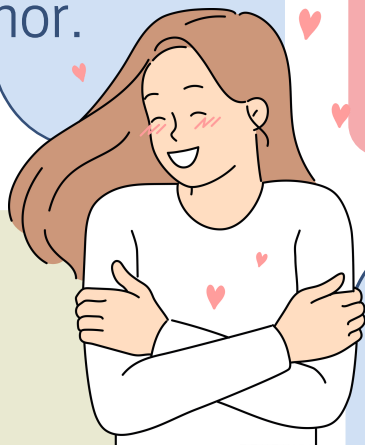
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Desarrolla la confianza.
- Ayuda a construir relaciones saludables.
- Aumenta la felicidad.



BUENA AUTOESTIMA

- “Hice lo mejor que pude, y eso es algo de lo que estar orgulloso”.
- “Estoy aprendiendo, y cada paso cuenta”.



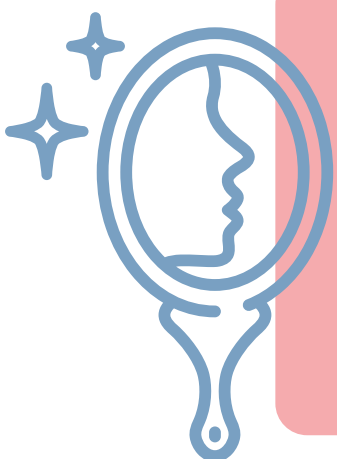
SÚPER CONSEJOS

- No importa lo pequeño que sea, siéntete orgulloso de lo que logras.
- Sé tu propio mayor animador.
- Pasa tiempo con personas que te animan y te apoyan.



RECUERDA ESTO

La verdadera autoestima no se trata de ser perfecto; se trata de aceptar tus defectos, valorar tus fortalezas y comprender que mereces amor y respeto tal como eres.



Manejando las emociones



MANEJANDO LAS EMOCIONES

Significa ser consciente de tus sentimientos y saber expresarlos de forma saludable.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Reduce los conflictos y evita malentendidos.
- Reduce el estrés y te ayuda a sentirte equilibrado.
- Te ayuda a mostrar amabilidad.

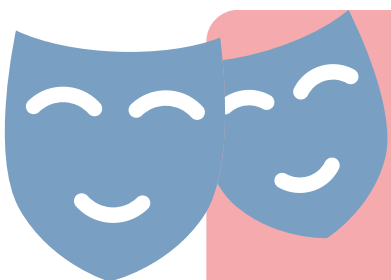
BUENA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

- “Me siento frustrado ahora mismo, pero respiraré hondo y seguiré adelante”.
- “Me siento enojado ahora mismo, pero te lo contaré cuando esté más tranquilo”.



SÚPER CONSEJOS

- Cuando las emociones estén a flor de piel, tómate un momento para calmarte antes de responder.
- Intenta imaginar cómo podrían sentirse los demás y responde con amabilidad.



RECUERDA ESTO

Cuando comprendes tus propios sentimientos, podrás comprender mejor a los demás.