



Material complementario familias

“Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto”

Aristóteles

Silvia Marzo Medina

Enero 2026



Índice

Índice	2
1. Objetivo	3
2. Responder de manera asertiva	3
3. Escucha empática	4
4. Poner límites	6
5. Crear espacios de comunicación	8

Contacto:

Silvia Marzo Medina



611701246

silvia@vivirponiendoelcorazon.com





1. Objetivo

El objetivo de este documento es complementar, facilitar algunos trucos, estrategias... que puedan servir a las familias para mejorar la convivencia y la resolución de conflictos.

2. Responder de manera asertiva

Hablar desde tu necesidad no desde el juicio al otro.

Aquí te dejo una imagen con los pasos sencillos para responder de manera asertiva. Puede servir para toda la familia, la puedes poner en un lugar visible y utilizarla en nuestro día a día. El hábito se hace de repetirlo muchas veces.

¿CÓMO RESPONDER CON ASERTIVIDAD?

- 1 Nos dirigimos a la persona por su nombre, **conectamos** con ella.
- 2 **Expresamos como nos hemos sentido** (en primera persona) ante lo que ha pasado.
- 3 **Explicamos el motivo** que nos ha producido esa emoción.
- 4 Le **planteamos** a la otra persona **lo que necesitamos** de ella.
- 5 **Preguntarle** su opinión o lo que siente (si la situación lo requiere).

Obtenido de "<http://www.clubpequeslectores.com>"

© 2024 Silvia Marzo & Liza Schmitz



3. Escucha empática

La **ESCUCHA EMPÁTICA** se define como olvidarse por un momento de uno mismo para ser del otro.

NIVELES DE ESCUCHA

Podemos estar ignorándola, **no escucharla en absoluto**.

Podemos **fingir que escuchamos**: “Si, ya, correcto”.

Podemos practicar **la escucha selectiva**, oyendo sólo ciertas partes de la conversación.

Podemos brindar **una escucha atenta o activa**, prestando atención y centrando toda nuestra energía en las palabras que se pronuncian

La escucha empática, escuchar con la intención de comprender. Ésta debe entrar en el marco de referencia de la otra persona, ver las cosas a través de ese mundo, como lo ve la otra persona, **comprender su paradigma, identificar lo que siente**.



info@vivirponiendoelcorazon.com



ESCUCHA ACTIVA Y ESCUCHA EMPÁTICA 1 DE 2

La escucha activa se caracteriza por:

Buen contacto visual: **mirar a los ojos**

Mostrar escucha: asentir con la cabeza, introducir palabras cortas de seguimiento de la conversación (ajá, sí, etc.).

Orientación corporal hacia nuestro interlocutor



info@vivirponiendoelcorazon.com

ESCUCHA ACTIVA Y ESCUCHA EMPÁTICA 2 DE 2

La escucha empática, además:

No juzgar mientras se escucha

Dejar que la otra persona se exprese sin interrumpirle

Parfrasear: resumir o reformular las palabras para demostrarle que le he escuchado y comprendido

Preguntar, pedir **confirmación con palabras propias de lo que estamos entendiendo**

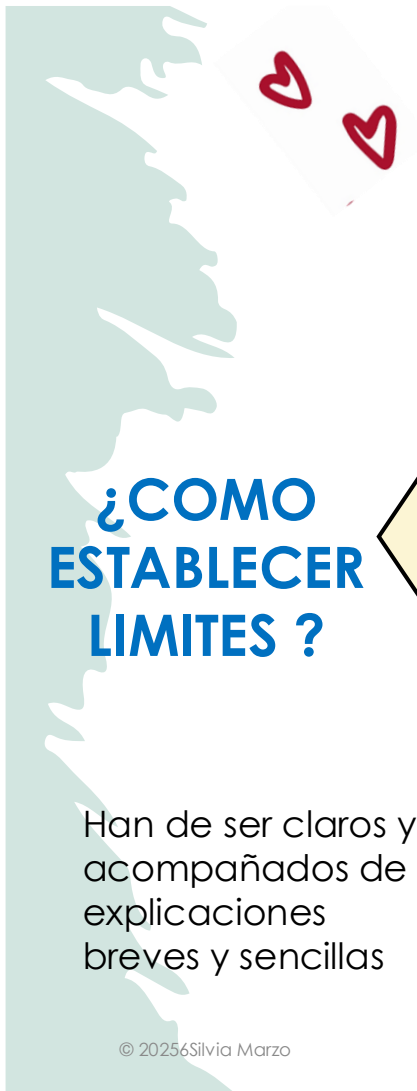
No interpretar lo que dice, ponernos en su lugar



info@vivirponiendoelcorazon.com



4. Poner límites



¿COMO ESTABLECER LIMITES ?

Han de ser claros y acompañados de explicaciones breves y sencillas

© 20256Silvia Marzo

- ✚ **SER CLAROS Y ESPECIFICOS.** Han de ser sencillos y positivos. Decirles lo que esperamos de ellos y qué pasará si lo hacen y si no lo hacen.
- ✚ **HUIR DE LOS DISCURSOS.** Si el peque/ adolescente tiene claro qué es lo que tiene que hacer los discursos no sirven.
- ✚ **DAR TIEMPO PARA EL APRENDIZAJE.** Dejar tiempo para hacer.
- ✚ **SER FIRMES.** Decir las cosas de forma clara y tranquila:
 - ✚ Sostenerles quietos por los hombros mientras le dais las instrucciones
 - ✚ Mirarle directamente a los ojos
 - ✚ Hablarle de forma clara y tono firme
 - ✚ Ponernos serios, pero voz tranquila
 - ✚ Insistir en ser obedecido. Consecuencias
- ✚ **SER CONSISTENTES:** si las circunstancias son las mismas, las consecuencias se mantienen. Si las circunstancias cambian, los límites se revisarán.
- ✚ **INCORPORARLES A ELLOS EN EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES**
- ✚ **RECONOCER LOS PROPIOS ERRORES.**
- ✚ **CONFIAR EN NUESTROS HIJOS**
- ✚ **SI SE CUMPLEN:** Refuerzo positivo
- ✚ **SI NO SE CUMPLEN:** Cumplimiento de las consecuencias

info@vivirponiendoelcorazon.com



Ser claro y específico →

Es mejor decir :	Que decir:
<ul style="list-style-type: none"> • “habla bajito en la biblioteca” • “tira las sobras a la basura, pon el plato en el fregadero y quita el mantel”..... • “agarra mi mano para cruzar” • “da de comer al perro”..... • “haz ahora los deberes durante ½ hora, luego estudias los temas para el examen de...” 	<p>“pórtate bien”</p> <p>“limpia todo”</p> <p>“obedece”</p> <p>“tienes que ser responsable”</p> <p>“estudia”</p>

Es mejor decir :	Que decir:
<p>“habla bajito”</p> <p>“trata bien a tus compañeros/as”</p> <p>“contesta con educación”</p> <p>“toma este otro juguete”</p> <p>“fíjate y haz una letra legible, borra si es preciso”</p>	<p>“no grites”</p> <p>“no pegues”</p> <p>“no hables mal”</p> <p>“no toques eso”</p> <p>“no hagas mala letra”</p>

Deben formularse de manera positiva



© 2025 Silvia Marzo

info@vivirponiendoelcorazon.com

Ofrecer opciones →

- Cuando damos a elegir no estamos dando órdenes
- Sienten que están participando, por lo que se implicarán más.

Desaprobar la conducta, no el niño →

Es mejor decir :	Que decir:
<ul style="list-style-type: none"> • No hagas tonterías • Si haces esto no me siento bien 	<ul style="list-style-type: none"> • Eres tonto/a • Eres inútil • Si lo haces no te querré

Ser firme →

- Ser consistente empezando por mantener la rutina y los horarios.
- Ser consistentes ambos padres.
- Intentar que los peques/adolescentes colaboren en el establecimiento de límites.

© 2025 Silvia Marzo

info@vivirponiendoelcorazon.com



5. Crear espacios de comunicación

Hemos de tener en cuenta la comunicación no verbal:



No es lo que decimos, sino **cómo lo decimos**, lo que marca la diferencia

¡ Escucha!

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme, no estás haciendo lo que te he pedido.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué yo no debería sentirme así, no estás respetando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas.

¡ Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no quiero que me hables ni que te tomes molestias por mí. Escúchame, sólo eso.

Es fácil aconsejar. Pero yo no soy un incapaz. Tal vez me encuentre desanimado y con problemas, pero no soy un incapaz.

Cuando tú haces por mi lo que yo mismo puedo y tengo necesidad de hacer, no estás haciendo otra cosa que atizar mis miedos y mi inseguridad.

Pero cuando me aceptas, simplemente, que lo que siento me pertenece a mí, por muy irracional que sea, entonces no tengo por qué tratar de hacerte comprender más y tengo que empezar a descubrir lo que hay dentro de mí”.

R. O'Donnell “ El mosaico de la misericordia”



Soy Silvia Marzo

Soy docente con más de 30 años de experiencia, experta en sexología, mediación familiar y educación emocional, con una visión holística y natural de la sexualidad y del ser humano.

Estoy comprometida con el crecimiento personal, tanto en las relaciones interpersonales como intrapersonales, y me esfuerzo por promover la igualdad de derechos, la unicidad de cada persona y la inclusión en todos los ámbitos.

Además, soy la creadora del juego "Encajando las Emociones", diseñado para trabajar la inteligencia emocional en familia, centros escolares y en terapia, fomentando un desarrollo emocional.



<https://vivirponiendoelcorazon.com>



vivirponiendoelcorazon



vivirponiendoelcorazon