



IDEA DE FIVE FOR FAMILIES

## Saber escuchar

---

Escuchar de verdad y sintonizar con lo que un amigo está intentando comunicar es una forma clave de forjar una relación fuerte.

**Desenchúfese:** Guarde los dispositivos y las distracciones que dividen su atención.

**Esté presente:** Escuche sin pensar de antemano qué va a decir después.

**Tómese su tiempo:** Pause antes de responder a lo que alguien ha dicho.

**Reflexione:** Vuelva a decir lo que escuchó para estar seguro de que entendió el punto de vista del otro.

**Evite:** Trate de no juzgar, dar demasiados consejos o cambiar de tema.