



INFORMACIÓN FAMILIAR



Falar asertivamente

A forma en que nos comunicamos pode marcar a diferenza. Cando os teus fillos se enfrontan a unha situación difícil que implica aos demais, que fan? Comezar a esixir o seu propio camiño, levantar a voz, parecer asustado, baixar a cabeza ou arremeter e negarse a falar? Ser capaz de comunicarse de forma eficaz é unha habilidade que os teus fillos deben aprender.

Se o teu fillo ou filla non expresa os seus pensamentos ou sentimentos nin pide o que quere, sempre pon as súas necesidades ao final e di cousas como: "Está ben, estou feliz de aceptar o que queres". Entón, moitas veces experimentarán un resultado no que perden e a outra persoa gaña.

Por outra banda, se o teu fillo sempre antepón as súas necesidades, fai esixencias, pensa que é culpa doutra persoa e bóttalle a culpa, parece enfadado e ponse de pé coas mans nas cadeiras e sinala moito, fálalle en voz alta á outra persoa e dille cousas como: "*idiota. Iso non vai ocorrer*": están a usar un estilo de comunicación agresivo. O teu fillo busca un resultado de "Eu gaño, ti perdes", que moitas veces causará problemas cos demais e comprometerá unha relación.

Na clase estamos aprendendo a falar asertivamente. Isto é cando unha persoa intenta mirar o problema desde ambos lados. Afirman moi claramente o que pensan, o que senten e o que queren, pero non esixen. Falar asertivamente é cando dicimos cousas como: "*entendo o que estás dicindo pero non é o que sinto. Imos tentar resolver isto*". A persoa está tentando conseguir unha vitoria para todos os implicados.

O importante non só é o que dicimos, senón tamén como o dicimos.

Podes axudar aos teus fillos a practicar o discurso asertivo para que sexan máis competentes e seguros de manexar situacións difíciles, de xeito que aínda lles permita satisfacer as súas necesidades e manter as súas relacións cos demais.

Dille á outra persoa o que estás a pensar, como te sentes e o que realmente queres.

Mantente forte e mantén o que cres correcto.

Séntete seguro de dicir "non": non te sintas culpable nin preocupado.

Comprende que a outra persoa tamén ten dereito a dicir "non".

Usa unha voz tranquila e envía a túa mensaxe de forma non ameazante.

Mantén a espalda recta e mira á outra persoa: non fixamente. Tenta non engurrar o ceño, apuntar nin cruzar os brazos diante do peito.

Cóntalles o que notaches. "*Cando estiven na festa a semana pasada seguiches intentando facerme beber alcol*".

Cóntalles o que pensaches ou como interpretaches o que pasou. "*Pensei que era groseiro e outros miraban para min*".

Cóntalles como te sentes ante a situación. "*Sentinme avergoñado e un pouco enfadado*".

Dilles o que che gustaría que pasase. "*A próxima vez que esteamos nunha festa, deixademe decidir o que quero facer e non intendedes presionarme*".



INFORMACIÓN FAMILIAR



Bicicletas e VMP (Vehículo Mobilidade Persoal)

Andar en bicicleta e montar dispositivos con rodas, como patinetes, monopatíns e patíns, é unha forma saudable e respectuosa co medio ambiente para que os teus fillos viaxen. Do mesmo xeito que outros vehículos a motor na estrada, deben cumprir as normas de circulación, polo que aquí tes algúns consellos que poden axudar a facer máis seguros os desprazamentos dos teus fillos.

Lembra que a bicicleta é un vehículo, polo tanto:

- debe ter freos en ambas as rodas
- un timbre
- se escasea a iluminación ou a visibilidade, a túa bici debe ter luz de posición dianteira e traseira, e catadióptico traseiro

Pola túa seguridade:

- leva sempre casco
- circula polo carril bici sempre que sexa posible
- presta moita atención mentres circulas. Non se poden empregar auriculares nin a telefonía móbil
- sinaliza as túas manobras con antelación



Dereita



Esquerda



Na nosa cidade, os VMP (patinete eléctrico, hoverboard, monociclo eléctrico, longboard...) só poden ser empregados por persoas de 15 ou máis anos.

O casco sempre é obrigatorio, independentemente da idade que teñas



Consulta a Ordenanza

Para saber por onde podes circular, con que aparellos, velocidades e máis información, consulta o QR ou o enlace https://hoxe.vigo.org/pdf/Ordenanzas/ordenanza_mobilidade_persoal.pdf

