



Communication

How to say, 'I'm sorry'

Arguments or mean words keep people from communicating well. When someone's feelings are hurt, it's hard for him or her to listen very well.

Unfortunately, people hurt each other's feelings a lot. When you hurt someone's feelings, there is something you can do about it — apologize. Admitting that you were wrong or may have hurt someone's feelings is difficult, so it takes some practice. Here are some suggestions for saying "I'm sorry":

1. I didn't treat you like a friend. I'm sorry.
2. Please forgive me?
3. I don't think I was listening very well. Can we talk about it again?
4. I think I hurt your feelings. Is there something I can do to make up for it?
5. I feel really bad about our fight. Can we just make up?
6. I said some mean things. Can I take them back?

Apologizing may seem hard at first, but practice makes it easier.



Comunicación

Como decir, "Lo Siento"

Discusiones o palabras feas impiden que la gente se comunique bien. Cuando herimos los sentimientos de otras personas es difícil que él o ella escuche bien.

Desafortunadamente, una persona puede herir mucho los sentimientos de otra. Cuando hieres los sentimientos de alguien, hay algo que puedes hacer, y es disculparte. El admitir que te equivocaste o que heriste los sentimientos de esa persona es difícil. Estas son algunas sugerencias para decir "Lo siento":

1. No te traté como un amigo. Lo siento.
2. Por favor, perdóname.
3. Creo que no estaba escuchando muy bien. ¿Podemos hablarlo otra vez?
4. Creo que herí tus sentimientos. ¿Hay algo que pueda hacer para reparar el daño ?
5. Me siento muy mal porque hayamos peleado. ¿Podemos hacer las paces?
6. Dije cosas feas. ¿Puedes olvidarlas?

Pedir perdón puede ser difícil al principio, pero con práctica se hace más fácil.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Communication

What's your body saying about you?

Doesn't it seem strange that your parents *always* seem to know whether you're being truthful? It's doubtful that they're psychic. It's more likely that you're giving them clues through your body language (also called *nonverbal communication*).

Body language is what your body tells people about you. In fact, experts say 65 to 90 percent of every conversation is interpreted through body language. In other words, if you're saying one thing but your body is saying another, people are more apt to "listen" to your body language than your words.

For example, if you shift your eyes and look away while speaking, people will think you're not being truthful. If you stand with your legs apart and your hands on your hips, it won't matter whether you're trying to say something nice. In this position, your body is communicating aggression or anger. Want to be seen as a leader? Stand up straight, make eye contact, and smile. Those signals say you're confident and energetic.



Comunicación

¿Qué dice tu cuerpo de tí?

¿No es extraño que tus padres siempre parecen saber si les estás diciendo la verdad? No es que sean psíquicos, lo más probable es que tú les estés dando claves por medio del lenguaje corporal en vez de la comunicación verbal.

El lenguaje corporal es lo que tu cuerpo dice de ti a los demás. De hecho, los expertos dicen que de un 65 a un 95 por ciento de todas las conversaciones se interpretan a través del lenguaje corporal. En otras palabras, si dices una cosa y tu cuerpo está diciendo otra, la gente escuchará el idioma de tu cuerpo más que tus palabras.

Por ejemplo, si hablas mientras desvías la vista a la distancia, la gente pensará que no estás siendo honesto. Si te paras con las piernas separadas y las manos en las caderas, no importará si estás diciendo algo amable, tu cuerpo está comunicando agresión o rabia. ¿Quieres que te vean como un líder? Párate derecho, haz contacto con los ojos y sonríe. Esas señas dicen que tienes confianza en ti mismo y que eres energético.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Communication

Let's talk about it

You just found out you and your best friend disagree on how to spend the day together. What's your reaction? Shock? Anger? Hurt feelings? All of the above?

Guess what? You're normal. Disagreeing with someone can be uncomfortable. Human beings feel like they belong when they're with others who agree with them.

But different views are important. Without disagreement, we might still be living in caves! One of those cave people had to say, "I disagree that this cave is good enough. I want a house and cable TV."

How do you get around the discomfort, though? Talk about it. Ask your friend why he or she would rather go to the movie than go bowling. Then tell him or why you'd rather go bowling. There's no right or wrong here. Neither of you has to change your mind. The important thing is to listen.

You'll come away from the discussion knowing a little bit more about your friend *and* about yourself.



Comunicación

Hablémoslo

Acabas de darte cuenta de que tú y tu mejor amigo(a) no están de acuerdo en cómo pasar el día juntos(as). ¿Cuál es tu reacción?... ¿Te sorprendes?... ¿Te enojas?... ¿Te hirieron tus sentimientos?... ¿o todas estas reacciones?

¿Qué crees? Es normal tener todos estos sentimientos. Estar en desacuerdo con alguien puede ser incómodo. Los seres humanos piensan que son parte del grupo cuando hay acuerdos en común.

Pero puntos de vista diferentes son importantes. ¡Sin desacuerdos, todavía podríamos estar viviendo en las cavernas! Una de las personas en la caverna podría decir, "No creo que esta caverna sea lo suficientemente buena. Quiero una casa con televisión y cable".

¿Pero cómo evitas la incomodidad de la situación? Háblalo. Pregúntale a tu amigo (a) por qué el o ella preferiría ir al cine en lugar de ir a jugar bolos. Luego, dile por qué tu preferirías ir a jugar bolos. No hay nada malo en esto. Ninguno de los dos tiene que cambiar de parecer. Lo importante es escuchar.

La discusión te servirá para conocer mejor a tu amigo(a) y a ti mismo.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Communication

Listen up!

Want to know how to be a better communicator? Learn to listen! Believe it or not, we spend 50 percent more time listening than we do talking! Just like good writing or effective speaking, listening is a skill that you can learn, practice, and improve on.

How can you be a better listener?

Use more than your ears! Good listening takes your ears, eyes, body, and mind.

While you're listening to someone, turn your body toward him, look him in the eye, and nod your head to show you understand.

Listening also means you can't be talking at the same time. Listen quietly and patiently and try not to interrupt. When there is a break, ask questions.

If you practice these good-listening skills, the person who is speaking will feel like you are paying attention. And if you pay attention and listen to others, they will be more willing to listen when you're talking!



Comunicación

¡Escucha!

¿Quieres saber cómo ser un mejor comunicador? Aprende a escuchar. Aunque no lo creas, pasamos más del 50 por ciento de nuestro tiempo escuchando en vez de hablando. Igual que la buena escritura o hablar bien, el escuchar es una habilidad que se puede aprender, practicar y mejorar.

¿Cómo puedes escuchar mejor?

Usa algo más que tus oídos solamente. El escuchar bien incluye usar los oídos, los ojos, el cuerpo y la mente.

Mientras escuchas a alguien, voltea tu cuerpo hacia esa persona, mírala directamente a los ojos y mueve tu cabeza para indicar que estás entendiendo.

El escuchar también implica que no puedes estar hablando al mismo tiempo. Escucha calladamente con paciencia y trata de no interrumpir. Haz preguntas cuando haya una pausa.

Si practicas estas habilidades de escuchar bien, la persona que está hablando sentirá que estás prestando atención. Los demás estarán más dispuestos a escucharte cuando hablas, si prestas atención y escuchas.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Communication

Say What?!

Have you ever played the game of telephone, where you whisper something into someone's ear, then they whisper it to the next person and so on? Usually, the message that comes out at the end of the whisper chain doesn't sound anything at all like the message you started with. That's because it's "third-person" information.

Third-person information is information you get from someone who isn't directly involved in a situation. Rumors and gossip are examples of third-person information and they are often untrue and hurtful. But not all third-person information is negative. The news on television or in the newspaper is third-person information, too. A reporter usually isn't directly involved in a story; he or she is just reporting it to you. The difference, though, is that a responsible news reporter tries very hard to tell you the true story. Some spend weeks or even years looking for the facts before they tell the story.

Spreading rumors and gossip is irresponsible. It can hurt people's feelings and their reputation and sometimes get them into trouble with parents and friends.



Comunicación

¿Qué Dices?

¿Haz jugado alguna vez el juego del teléfono, en el que tú susurras algo y la otra persona lo susurra a otra y así sucesivamente? En general, el mensaje que resulta al final de la cadena no es nada parecido al mensaje con que se empezó el juego. Este es el resultado de la información por tercera persona.

La información por una tercera persona es información que recibes por una persona que no está directamente involucrada en una situación. Los rumores y los chismes son ejemplos de información por una tercera persona y generalmente son falsos e hirientes. No toda información por una tercera persona es negativa. Las noticias en la televisión o en el periódico es información por una tercera persona también. Los reporteros en general no están directamente involucrados en una historia, ellos sólo la están reportando. La diferencia es que un periodista responsable trata de dar la historia verdadera. Algunos se pasan semanas y hasta años investigando los hechos antes de reportar una historia.

Contar rumores y chismes es irresponsable y puede herir los sentimientos o dañar la reputación de las personas. Además, a veces puede causar problemas con tus padres y tus amigos.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Communication

Pick your words carefully

You can't communicate without a common language. For example, speaking English to someone who only speaks French is not effective communication. Even if you speak the same language, though, you still may not be speaking the same language. Huh?

Would you walk into a job interview and say, "Wassup, homey!"?

Write a letter to your grandmother that reads: "Hey gurl. What's up?"

IM your best friend with: "Hello. How are you doing? How nice of you to write me."?

While you may use all these phrases at one time or another, you probably use them depending on the situation. In that way, you are choosing the best language for the people you are communicating with. That's an important part of connecting with others.

If you want the job, your language in a job interview should be formal, polite and respectful. To show respect and love to your grandmother, your language should be friendly and free of slang that might confuse her.

If you want people to listen to you, the first step is to speak in a "language" they will understand.



Comunicación

Elige tus palabras con cuidado

No puedes comunicarte sin un idioma común. Por ejemplo, hablar en inglés a alguien que solamente habla francés no es una comunicación efectiva. Incluso aunque hablen el mismo idioma, puede ser que todavía no haya comunicación. ¿Ehhh?

¿Irá a una entrevista de trabajo y al entrar dirías, "¿Qué hay de nuevo, viejo?", ¿Al escribir una carta a tu abuelita usarías, "¡Hola chica!, ¿qué tal?", o a tu mejor amigo(a): "Hola, ¿cómo está usted? ¡Qué amable que usted me escriba"?

Aunque usas todas esas frases en algunas ocasiones, seguramente lo harás dependiendo de la situación. Así, estás eligiendo el mejor lenguaje para las personas con las que te estás comunicando. Esa es una parte importante para comunicarse con otros.

Tu lenguaje en una entrevista de trabajo deberá ser formal, educado y respetuoso, si quieres el trabajo. Para demostrar cariño y respeto a tu abuelita,

tu lenguaje debería ser amistoso y sin expresiones idiomáticas que la pueden confundir.

Si quieres que la gente te escuche, el primer paso es hablar en un "idioma" que puedan entender.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas