

Locual tur famia mester sa tocante

Anda cu otro na cas



Un traduccion y adaptacion di:

What every family should know about

GETTING ALONG AT HOME

*A scriptographic booklet by
Channing L. Bete Co. Inc.*

Reproduci pa:



Tel.: 582 - 4433

Co-financia pa:

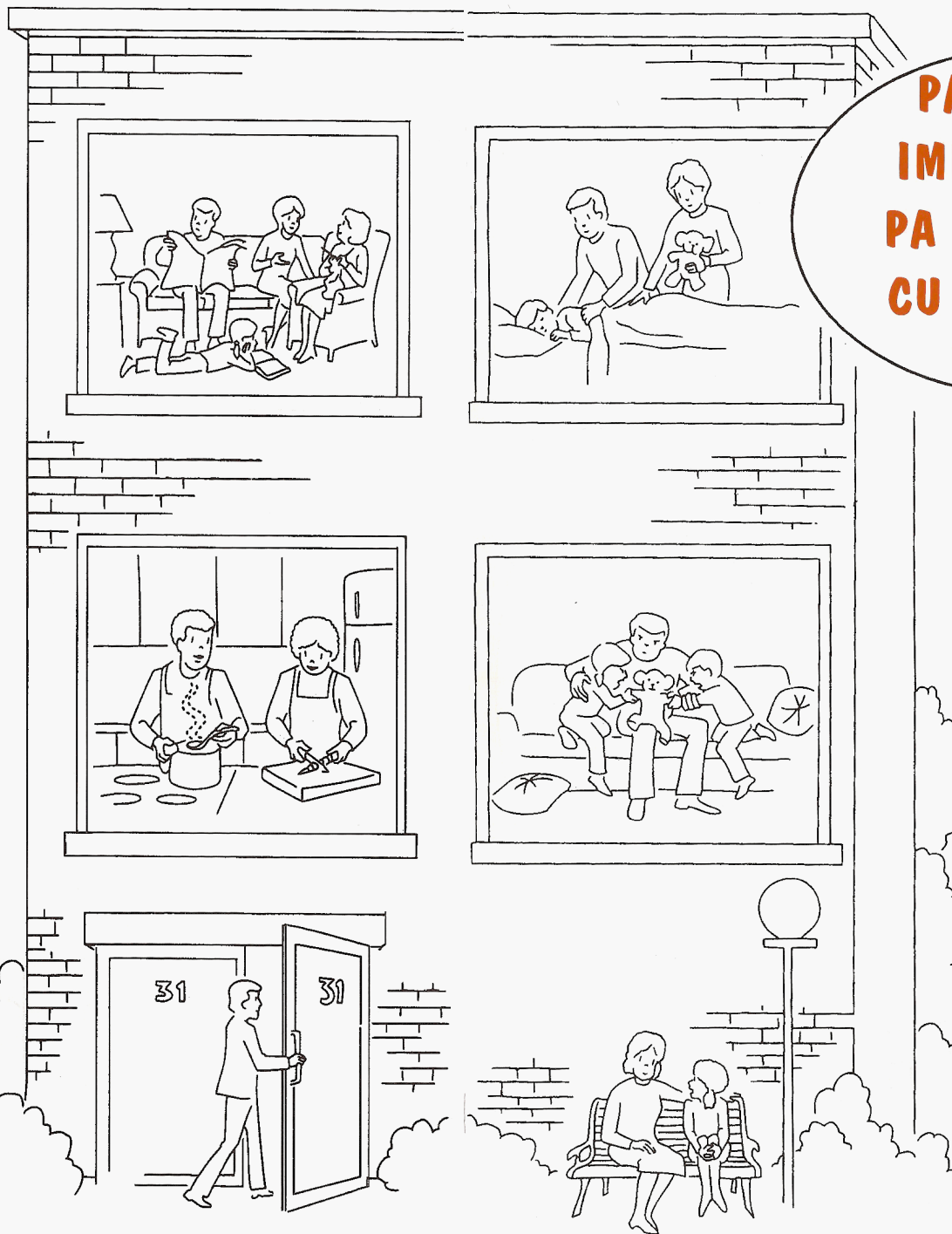


NO TIN NADA MANERA FAMIA!

Famia ta yuda hende siña, crece, experiencia afeccion y amor.
No tin nada manera e famia ora di alimenta y fortalece nos bida.

PERO TIN BIAHA FAMIA TIN CONFLICTO

Miembro di famia hopi biaha tin diferente deseo, necesidad, personalidad y meta.
Hopi biaha e diferencianan aki ta causa conflicto.
Aunke conflicto por parce dificil pa trata, tur famia por siña anda mihor cu esaki.



PAKICO TA IMPORTANTE PA ANDA BON CU OTRO DEN FAMIA?

Pasobra e recompensanan ta bale la pena! Ora bo sa con pa anda mihor cu otro den famia, esaki lo yuda tur hende pa:

TRAHA HUNTO

pa resolve problemanan importante y pa crea un mihor bida na cas.

ADAPTA

na e cambionan den bida di cada miembro di famia.

ALIVIA STRESS

di presion di tur dia cu ta afecta e calidad di e bida familiar.

TA MAS FELIZ

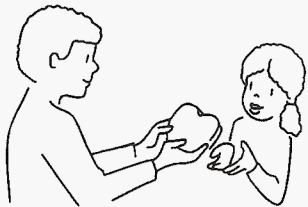
sabiendo cu bo por traha y hunga cu otro na maneranan cu ta significativo y satisfactorio.

CUAL CALIDADNAN SPECIAL UN FAMIA MESTER PA ANDA MIHOR CU OTRO?

Un relacion exitoso ta encera hopi cos, pero probablemente esunnan mas importante ta:

AMOR

e abilidad unico pa duna na un otro persona pa su mes bon y no pa bo mes bon.



HARIMENTO

e abilidad pa hari bo mes y hari situacionnan diario. Harimento ta un manera pa alivia tension cual ta trece hende mas cerca di otro.



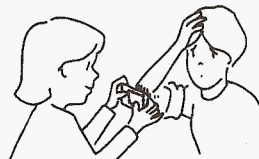
ACEPTACION

permitiendo un hende expresa su propio sentimiento y idea.



SEA CONSCIENTE

di necesidadnan emocional y fisico di otro hende.



Y e ta rekeri conocimiento pa mantene relacionnan familiar bibo y funcionando -- conocimiento di hende.

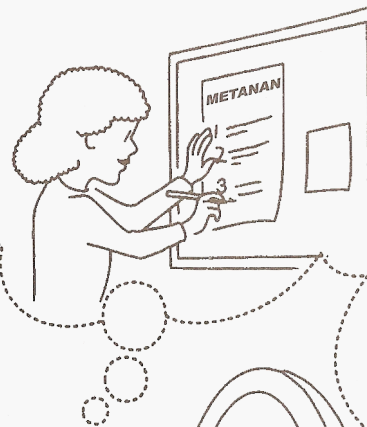
CONOCE BO MES!

Promer cu bo por compronde otro hende, bo mester conoce bo mes. Pa yuda den esaki contesta e siguiente preguntanan.

Mira:

BO PRIORIDADNAN

Kico ta importante pa bo? Cual ta bo metanan? Si bo sa esakinan, esey lo yudabo logra bo necesidadnan personal y esun di bo famia.



BO CALIDADNAN

Cual ta bo talento y cualidadnan special? Den kico bo ta resalta? Si bo sa, esaki lo yudabo duna miembronan di famia lo mihor di bo mes.



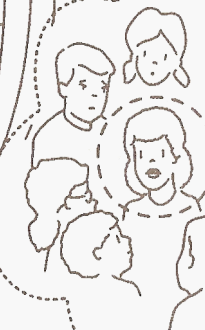
BO IMAGEN PROPIO

Tur hende tin un imagen di e tipo di persona cu e ta. Cual ta di bo? Siña stima bo mes ta e yabi pa ta bo propio mihor amigo. E ta e yabi pa ta un amigo pa otro tambe.



BO IMAGEN SOCIAL

Con otro hende ta mirabo? Hopi biaha con otro ta mirabo no ta e manera con abo ta mira bo mes. P'esey ta facil pa hende malinterpreta locual bo ta bisa of haci. Pa evita esaki, trata di mira bo mes manera otro hende ta mirabo.



SIÑA CON PA SCUCHA

Nos tur kier y mester ser scucha.

Si bo haci esaki, otro lo haci'e cu bo tambe.

MANTENE CONTACTO CU WOWO

Ora bo papia cu un persona mir'e den su cara. Bon contacto cu wowo ta yuda crea un comprendimento mutuo.

SEA CONSCIENTE DI BO PROPIO SEÑALNAN.

Bo propio expresion corporal ta bisa e otro persona hopi tocante bo actitud y sentimentonan.

PONE BO MES DEN ZAPATO DI OTRO

Esaki kier meen purba di comprende y sinti di berdad di kico e otro persona ta papiando.

NO INTERUMPI

Duna e persona cu ta papiando e oportunidad pa expresa su pensamiento totalmente.

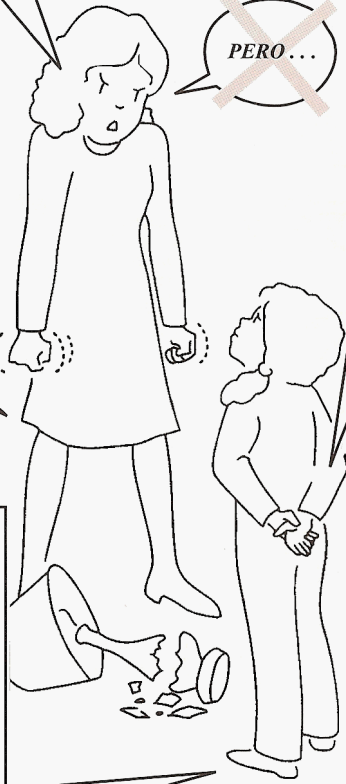
SEA CONSCIENTE DI EXPRESION CORPORAL DI UN PERSONA

E tono di voz di un persona, su postura, expresion di cara, etc. ta bon indicacionnan con e ta sinti.

HACI PREGUNTA

No tin miedo pa haci pregunta si bo no ta comprende kico e persona ta purba bisa.

~~PERO...~~



EXPRESA BO SENTIMENTO

Ta mas facil pa haya otro pa yuda satisface bo necesidadnan emocional, si bo comparti esaki efectivamente.

SEA CONSCIENTE DI BO SENTIMENTONAN

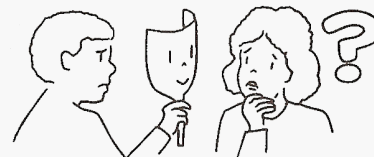
Tuma tempo pa keda den contacto cu bo bida interno emocional.

PAPIA!!!

No spera hende den bo famia lesa bo pensamiento. Promer cu nan por yudabo, nan mester sa kico bo kier.

NO MANDA MENSAHE MIXTO

Sea honesto y sincero. Evita di bisa un cos mientras bo kier meen algo otro. Por ehempel: "Bo no mester di dunami algo pa mi cumpleaños."



SEA ASERTIVO

No tin miedo di expresa bo pensamiento, simplemente pasobra bo ta pensa cu hende lo bay reacciona negativo. Locual bo ta pensa y sinti ta importante y bo tin derecho di expresa e sentimentonan aki.

SEA POSITIVO

Na lugar di keha, bin cu sugerencia constructivo. En bez di bisa: "Ningun hende ta haci algo", mihor bisa: "Laga nos traha hunto pa tene e cushina limpi."



SUGERENCIANAN PA UN MIHOR COMUNICACION



Un manera pa baha tension y rabia cu ta creciendo ta pa comunica cu otro promer cu cosnan sali for di man.

TENE CUENTA CU OTRO

Esaki kier meen papia cu otro na un manera civiliza y tene cuenta cu nan sentimentonan. Esaki nifica tambe respeta cosnan cu ta importante pa otro.

PURBA DI MIRA PUNTO DI BISTA DI OTRO

Ripiti locual e persona a bisa cu bo propio palabranan pa ta sigur cu bo a compronde su punto di bista.

PUNTRA CON E OTRO PERSONA TA SINTI

Sea sigur cu el'a capta bo mensahe. Puntr'e kico e ta pensa of sinti di locual bo a bisa.

NO MONOPOLIZA

No papia bo so. Duna otro hende oportunidad pa expresa nan punto di bista.

CONTESTA E PERSONA

Expresa bo propio pensamiento y sentimento tocante locual e persona a caba di bisa.

SI BO TA SINTI BO MES BON, BISA ESAKI

Si un hende a haci bo bisa algo pa ponebo sinti bon, bis'e. No laga e oportunidad pasa pa duna elogio.

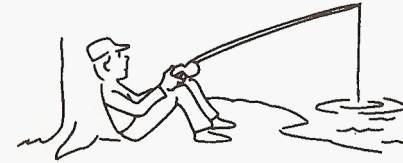


SIÑA CON PA ANDA CU STRESS

Mucho stress den bo bida por afecta e manera con bo ta anda cu otro hende rond di bo.

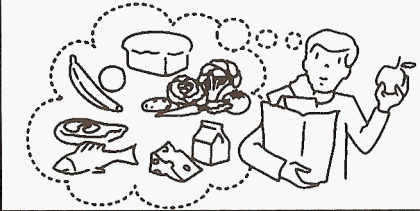
TUMA TEMPO PA BO MES

No negligha bo propio interes, hobby y pasatempo. Traha tempo pa nan. Bo no por haci bon pa otro si bo no haci algo bon pa bo mes.



COME BON

Come bon pa sinti bon. Paga tino riba e cantidad di sucu, salo y cuminda vet cu bo ta come. Come mas fruta, y berdura y pan bruin.



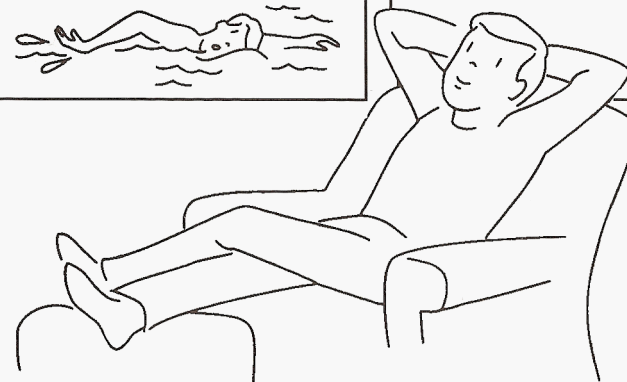
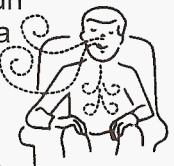
HACI EJERCICIO

Purba haci un actividad fisico di 30 minuut, preferibel tur dia. Haci ehercicio regularmente ta alivia stress y ta mehora bo estado fisico y mental. Consulta bo dokter promer cu bo cuminza un programa di ehercicio.



HACI USO DI OTRO TECNICA

Meditacion y ehercicio di hala rosea profundo entre otro por ta bon manera pa baha tension y stress. Busca un actividad cu bo ta gusta y haci'e!



SIÑA SOLUCIONA CONFLICTO

Conflicto ta un parti normal den bida familiar. Tin maneranan creativo pa soluciona conflicto cu ta bon pa tur hende.

KICO BO NO MESTER HACI

NO BIN CU KEHO BIEU

Keda na un punto di discussion so. No trece tur e kehonan di pasado cu bo tabata tin contra e persona. Esaki no ta husto y e lo causa mas rabia y disgusto.



NO REBAHA E OTRO PERSONA

Menosprecia idea y sentimento di e otro persona ta causa dolor y ta stroba comunicacion. E no ta resolve nada.



NO ATACA

Insultando un persona, atacando su bon nomber, ta sarcastico, etc. tur ta forman destructivo pa anda cu conflicto familiar. Evita frasenan cu ta cuminsa cu: "Abo . . ."



EVITA MOTIBO Y METANAN SCONDI

Esakinan ta conversacionnan cu ta sconde e puntonan di discussion. Por ehempel si bo bisa: "Mi kier mira television awenochi", e otro persona por pensa cu bo kier meen: "Mi no kier ta cu bo awenochi." Sea consciente di e tantisimo mensahenan cu bo palabranan por hiba.



KICO BO POR HACI

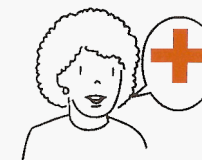
SEA SPECIFICO

Den caso di un keho, splica e situacion specifico cu ta molestiabo. No generaliza.



SEA POSITIVO

Bisa e persona e cambio positivo cu bo ta desea. Por ehempel: "Lo ta bon pa otro biaha bo mes piki bo cosnan."



TENE REUNION FAMILIAR

Pone tur luna tempo disponibel pa discuti problema y puntonan di discussion.



SCOGE E ORA APROPIA

Ora mester discuti un problema, scoge un ora cu un persona no ta cansa of distrai.



ASUMI RESPONSABILIDAD

Sea responsabel pa bo palabra y accionnan. No culpa otro pa situacionnan cu bo mes a yuda crea.

TUMA UN "BREAK"

Si un conflicto cuminsa sali for di man, tuma un "break" pa laga emocionnan calma.

CON PA MEHORA RELACIONNAN FAMILIAR

Famia por ta hopi trabao,
pero tambe por trece hopi alegria!

MUSTRA APRECIO PA OTRO

Esaki ta un bon manera pa cura heridanan bieu y laga hende sinti bon.

Algun sugerencia pa mostra bo aprecio:

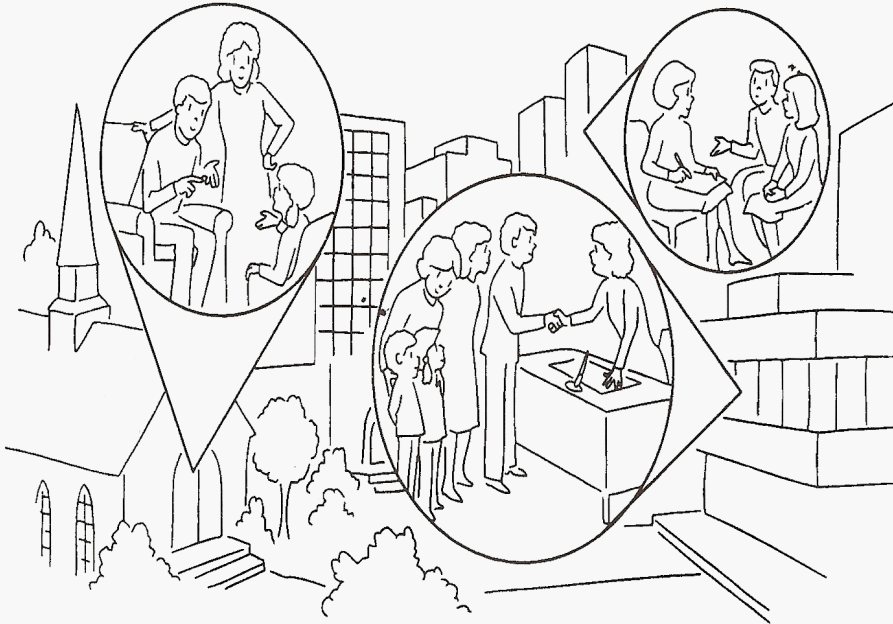


Corda bon, ta e atencion ta conta. Hasta gestonan chikito por haci un gran diferencia!



UNDA BO POR HAYA AYUDO?

Famianan cu kier mehora nan relacion
por haya ayudo.



No tene miedo pa pidi ayudo di:

- Dep. pa Asuntonan Social: Trahador Social den Distrito
- Dep. pa Asuntonan Social: Seccion Dificultad di Bida y Famia
- Directie Voogdijraad.

No duda pa busca ayudo.
Esaki no ta un muestra di debilidad,
pero mas bien un muestra di corahe.

Pues . . .

BO FAMIA POR TA UN FUENTE SPECIAL DI AMOR Y FORZA!

- ✓ **MANTENE**
un comunicacion habri
den bo famia.
- ✓ **SIÑA**
con pa anda cu conflicto.
- ✓ **BUSCA**
ayudo si mester.



**Anda cu otro
na cas ta un reto,
pero e recompensa
ta bal e esfuerzo!!**