



“SI NO DICES NADA, DICES MUCHO”

Hoy, día 29, es nuestro penúltimo día del mes de abril y vamos a pensar en cómo estamos viviendo esta semana.



REFLEXIÓN

No te creas que cuando callas no me estás contando...

Es imposible no comunicar. Siempre decimos algo con nuestros actos, con nuestro cuerpo, rostro, manos. Da igual que estemos callados y que por nuestra boca no salga ni una sola palabra.

Cualquiera que esté a tu lado, cuando estás en silencio, puede decir: **¡Qué me estás contando!**

Pues hoy puedes dedicar 5 minutos a PENSAR qué comunicas cuando.....

- Te levantas por las mañanas y vas al baño como un zombi y no dices nada a tus padres, hermanos, hijos cuando te cruzas con ellos por el pasillo.
- Te sientas a desayunar y empiezas a poner cara de asco delante del desayuno porque algo no te está gustando.
- Te retumbas en el sillón o el sofá antes de empezar a hacer tus tareas o trabajo.
- Te llaman y sigues en tus cosas, simplemente no has escuchado. Pero sí oído.
- Llega la hora de comer, a medio día, e ignoras a los que tienes a la mesa.
- Acaba el día, llega la hora de dormir y no has hablado con tus padres, tus hijos, tus hermanos, pero tampoco le has dedicado una sonrisa, le has ayudado a algo o simplemente te has mostrado en actitud de colaboración y empatía.

Todo esto lo puedes cambiar. Piensa cómo quieres seguir viviendo el resto del confinamiento.

Recuerda: Decimos con las palabras pero también con los gestos, los actos, los silencios. Todo habla de ti. Y al final del día puedes preguntarte: ¿Qué he dicho realmente con “todo lo que no he dicho”?

¿Y tú, que mensajes más importantes lanzas con tu manera de vivir?