unicef | WORLD CHILDREN'S DAY

sixseconds
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Desacuerdo respetuoso
Herramientas de conversación

Pause un momento y cálmese.

Sus emociones, ya sea que lo sepa o no, se reflejarán en la otra persona, así que tómese un momento para respirar antes de continuar. Esa breve pausa de centrado podría significar la diferencia en la otra persona que escucha o deje de escuchar.

Muévase o posiciónese para ver al nivel de los ojos.

Esto pone la conversación en igualdad de condiciones.

Séa directo.

Di lo que quiere decir y actué lo que dice. Expresar cómo se siente es un comienzo importante.

“Start with the heart.” (Patterson et al., 2002)
Exprese sus preocupaciones genuinas en la situación. Séa dueño de su papel en la situación, ya que es el único que lo puede controlar.

source POP-UP Festival 6sec.org/popup

This activity is brought to us by our friends at confidentparentsconfidentkids.org

© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.