

**D** - di como te sientes: **Me siento**\_\_ (frustrado, triste, enojado, confundido,

decepcionado, preocupado, avergonzado son algunos ejemplos) **cuando tú**\_\_ (sé lo más específico posible sobre lo que pasó exactamente. No digas cosas como cuando eras malo)\_\_ ¿**podrías por favor**\_\_ (Utilice una voz tranquila y un lenguaje corporal y sea específico sobre lo que quiere que dejen de hacer o comiencen a hacer para mejorar las cosas)\_\_?

**Me siento**\_\_ **cuando tú**\_\_. ¿**podrías por favor**\_\_?

**U** - usted debe esperar y escuchar lo que la otra

persona tiene que decir: comprenda que puede ser tomado por sorpresa. Sus primeros pensamientos pueden no ser sus mejores pensamientos. Respira hondo y piensa antes de hablar. Las buenas respuestas a menudo comienzan con la reafirmación de lo que dijo la persona para asegurarte de que comprendes lo que dice y reconoces lo que crees que sucedió.

**L** - lo más importante es participar en el

intercambio de ideas para resolver el

conflicto: cuando el compromiso es necesario, la solución puede no ser exactamente lo que ninguno de ustedes quiere.

**C** - compartir y elegir una solución que sea lo

más justa posible para todo el mundo: ambos deben sentirse mejor por el resultado.

**E** - es necesario dar un paso adelante en ser

amigos: Haz lo mejor que puedas para tratar a los demás de la manera en que te gustaría ser tratado, lo que incluye el perdón.