

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.