

ProFuturo



Tips para la resolución pacífica de conflictos en la familia

- 1. Exprésate con calma:**
si te sientes inconforme con alguna situación, **busca el espacio para conversar sobre ello**, mantén la calma y exprésate a fin de exponer tus argumentos y hallar una solución.
- 2. Identifica el conflicto:**
aclara cuál es el problema de manera específica. Así, todas las personas conocerán el tema que se quiere resolver y se comunicarán mejor.
- 3. Se empático/a:**
considera los sentimientos de las personas involucradas, **intenta expresar ideas positivas**. Nuestro malestar no justifica herir a las y los demás.
- 4. Calma tus ánimos:**
si estás alterado/a, molesto/a o herido/a, **cuenta del 1 al 10 para calmarte y poder expresar tus ideas** con mayor serenidad.
- 5. Escucha la posición de las y los demás:**
todos los argumentos pueden aportar para construir la solución más adecuada, con el acuerdo de todas y todos los involucrados.
- 6. Busca apoyo en un mediador:**
si no logran entenderse, pueden **buscar ayuda de una tercera persona que intervenga** y colabore en la búsqueda de soluciones.

UN PROGRAMA DE:



EN ALIANZA CON:

