

Habilidades para Aprender

Enfoca tu atención



Sé firme



Escucha



Habla contigo mismo

Empatía

es sentir o comprender lo que otra persona está sintiendo.



¡La compasión es empatía en acción!

Cómo Calmarse



Basta—
usa tu
señal

Di
qué
sientes

Cálmate:
respira
cuenta
habla contigo mismo
de manera positiva

Pasos para Resolver Problemas



1

Nombra el problema

.....
sin culpa

2

Piensa en soluciones

.....
seguras y respetuosas

3

Considera las consecuencias

.....
qué puede pasar si...

4

Elige la mejor solución

.....
haz un plan