

Empatía

es sentir o comprender lo que otra persona está sintiendo.



Mira su cara
y cuerpo para
encontrar
pistas.

¿Cuál es su
punto de vista?

¿Cómo se
siente?

¿Cómo puedo
ayudar?

¿Qué palabras
amables
puedo decir?

¡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