

PRIDENA

¡SUAVE!

POR UNA CRIANZA
SIN VIOLENCIA

Me comunico
con empatía





Cuando hablamos, me esfuerzo por escucharle y entender lo que me quiere decir.

Si tenemos alguna diferencia, le expreso mi punto de vista con empatía y respeto, sin gritos o insultos.



Tengo apertura para conversar nuestras diferencias y llegar a acuerdos.

Utilizo un tono de voz adecuado cuando me comunico, evito gritar o hablar de forma golpeada. Busco la mejor manera de expresar mi mensaje.



Cuando tenemos una discusión, trato de respirar y relajarme antes de contestar.

Escucho y valido sus emociones, puntos de vista y necesidades.





Quando cometo algún error que le afecta negativamente o le causa dolor, lo reconozco, conversamos al respecto y le pido perdón.

Priorizo la construcción de acuerdos, de manera que sea más sencillo y probable que cumpla las reglas que creamos en conjunto.



Si tienes dudas, puedes contactarnos en:



(506) 2511-6390



pridena@ucr.ac.cr



ucr.pridena



PRIDENA-UCR



<https://pridena.ucr.ac.cr/>

Esta serie de libros forma parte de la campaña ¡SUAVE!
Por una crianza sin violencia, del PRIDENA UCR. Con
este material se busca dar información para la crianza
desde el respeto, el amor y la ternura.



VAS

Vicerrectoría
de Acción Social

FCS

Facultad de
Ciencias Sociales

ETSoc

Escuela de
Trabajo Social