

**Maneras
de hablar
en familia
para mantener
relaciones satisfactorias**

- Comparta los sucesos cotidianos.
- Muestre cariño y estima.
- Traiga problemas difíciles en una manera "suave".
- Evite usar la palabra Tú para culpar a otros.
- Utiltice el 'Yo' para hablar sobre problemas.
- Mantenga breve los argumentos durante desacuerdos.
- Sea respetuoso incluso durante el conflicto.
- Póngase de acuerdo con las reglas para discusiones difíciles.
- Sugiera un "tiempo de descanso" para relajarse.
- Calme su cuerpo en tiempos de conflicto.
- Esté dispuesto a llegar a un mutuo acuerdo.
- Escuche los deseos y sueños de los demás.

5:1
CINCO
interacciones
positivas
por
CADA
interacción
negativa

**Maneras
de hablar
en familia
para mantener
relaciones satisfactorias**

- Comparta los sucesos cotidianos.
- Muestre cariño y estima.
- Traiga problemas difíciles en una manera "suave".
- Evite usar la palabra Tú para culpar a otros.
- Utiltice el 'Yo' para hablar sobre problemas.
- Mantenga breve los argumentos durante desacuerdos.
- Sea respetuoso incluso durante el conflicto.
- Póngase de acuerdo con las reglas para discusiones difíciles.
- Sugiera un "tiempo de descanso" para relajarse.
- Calme su cuerpo en tiempos de conflicto.
- Esté dispuesto a llegar a un mutuo acuerdo.
- Escuche los deseos y sueños de los demás.

5:1
CINCO
interacciones
positivas
por
CADA
interacción
negativa

**Maneras
de hablar
en familia
para mantener
relaciones satisfactorias**

- Comparta los sucesos cotidianos.
- Muestre cariño y estima.
- Traiga problemas difíciles en una manera "suave".
- Evite usar la palabra Tú para culpar a otros.
- Utiltice el 'Yo' para hablar sobre problemas.
- Mantenga breve los argumentos durante desacuerdos.
- Sea respetuoso incluso durante el conflicto.
- Póngase de acuerdo con las reglas para discusiones difíciles.
- Sugiera un "tiempo de descanso" para relajarse.
- Calme su cuerpo en tiempos de conflicto.
- Esté dispuesto a llegar a un mutuo acuerdo.
- Escuche los deseos y sueños de los demás.

5:1
CINCO
interacciones
positivas
por
CADA
interacción
negativa

**Maneras
de hablar
en familia
para mantener
relaciones satisfactorias**

- Comparta los sucesos cotidianos.
- Muestre cariño y estima.
- Traiga problemas difíciles en una manera "suave".
- Evite usar la palabra Tú para culpar a otros.
- Utiltice el 'Yo' para hablar sobre problemas.
- Mantenga breve los argumentos durante desacuerdos.
- Sea respetuoso incluso durante el conflicto.
- Póngase de acuerdo con las reglas para discusiones difíciles.
- Sugiera un "tiempo de descanso" para relajarse.
- Calme su cuerpo en tiempos de conflicto.
- Esté dispuesto a llegar a un mutuo acuerdo.
- Escuche los deseos y sueños de los demás.

5:1
CINCO
interacciones
positivas
por
CADA
interacción
negativa