

RESPIRE

Respete sus emociones:

Mantenga la calma y no se ponga a la defensiva, controle su comunicación no verbal.

Piense y escuche de forma activa:

Escuche atentamente, haga algunas preguntas generales y sea empático.

Realice una declaración de cariño:

Tome en cuenta las preocupaciones de la persona, proporcione validación y responda con cuidado.