

tómate el tiempo.

Juntos podemos cambiar una vida.



OKLAHOMA
State Department
of Health

Al tomarnos el tiempo para escuchar y comprender a los demás, podemos fomentar la toma de decisiones seguras y brindar métodos de apoyo para enfrentar situaciones estresantes. Tómate el tiempo. Juntos podemos cambiar una vida.

Usa estos recursos para empezar conversaciones con personas en tu vida.

1.

Recopila información

Asegúrate de saber lo suficiente sobre la situación.

- ¿Podrías contarme un poco más?
- ¿Puedes decirme lo que necesitas ahora?
- ¿Hay algo más que te gustaría compartir?
- ¿Quieres mi ayuda para entender esto?

3.

Modelo de escucha

Demuestra que estás escuchando y prestando atención al lenguaje corporal.

- Me parece que lo que me dices podría sentirse de esta manera...
- Puedo ver que estás sintiendo [emoción]...
- Puedo oír cómo [emoción] te sientes.
- Tu cara me dice que...
- Puedo escuchar en tu voz que...

2.

Aclarar tu comprensión

Reflexiona sobre lo que crees que has escuchado.

- Déjame ver si entiendo esto bien...
- Quiero asegurarme que entiendo lo que me estás diciendo.
- Lo que estoy escuchando es...
- Lo que te escucho decir es... ¿Es así?

4.

Afirmar sentimientos

Reconocer la vulnerabilidad y afirmar que los sentimientos no son correctos o incorrectos.

- Gracias por compartir esto conmigo.
- Entiendo que te sientas así.
- Eso suena como una experiencia [adjetivo].
- Te escucho
- No estoy seguro qué decir en este momento, pero estoy aquí para escuchar.