

# ***Habilidades Sociales***

## ***Escuchar a otros***

**Paso 1.** Mire la persona a los ojos.

**Paso 2.** Déjele saber que está escuchando señalando que “sí” con la cabeza o diciendo cosas como “ajá” o “ya veo”

**Paso 3.** Repita lo que usted escucho a la otra persona decir.

# ***Habilidades Sociales***

Expresando sentimientos desagradables

**Paso 1.** Mire a la persona. Hable con un tono de voz calmado y firme.

**Paso 2.** Dígale a la persona exactamente que fue lo que le disgustó.

**Paso 3.** Dígale a la persona cómo le hizo sentir.

**Paso 4.** Sugiera cómo la persona puede evitar que vuelva a ocurrir en el futuro.

# ***Habilidades Sociales***

Expresando sentimientos positivos

**Paso 1.** Mirar a la persona.

**Paso 2.** Dígale a la persona exactamente qué fue lo que le gusto.

**Paso 3.** Dígale a la persona cómo le hizo sentir.

# ***Habilidades Sociales***

## Hacer peticiones

Paso 1. Mirar a la persona.

Paso 2. Decir exactamente lo que usted desea que la persona haga.

Paso 3. Dígale a la persona cómo le haría sentir. Al hacer su petición, utilice frases como:

"Me gustaría que \_\_\_\_\_"

"Realmente le agradecería que usted \_\_\_\_\_"

"Es muy importante para mí que me ayude con \_\_\_\_\_"