

HABILIDADES SOCIALES PARA PETER HOBART

1. Resolución de Conflictos
 - Dí, "Tenemos un problema que necesitamos resolver"
 - Cuenta tu historia
 - Hablen de formas apropiadas de resolver el problema
 - Elige una
2. Declaraciones de "Yo"
 - Cuando tú(describe el comportamiento que te molesta), me hace sentir....
3. Cómo pedir perdón
 - Mira a la persona
 - Usa una voz seria, y sincera, pero sin hacer puchero
 - Comienza por decir "Quiero pedirte perdón por... o lo siento por..."
 - No inventes excusas o hagas generalizaciones
 - (Opcional) ¿Acetas mis disculpas?
4. Cómo aceptar una disculpa
 - Mira a la persona que se está disculpando
 - Escucha lo que te dice
 - Permanece tranquilo. No hagas comentarios sarcásticos.
 - Agradece a la persona por su disculpa, di "Acepto tu disculpa, gracias por decir que lo sientes"
5. Cuando por accidente golpeas a alguien
 - Para y retrocede dos pasos
 - Rápidamente di "Lo siento, no quise golpearte, ¿ estás bien?"
 - Pide la ayuda de un adulto si es necesario
6. Cuando un adulto te pide que hagas algo (obedecer instrucciones)
 - Mira a la persona (como mirarías a un amigo, sin mirar fijo, sin hacer caras, sin girar los ojos, mirando mientras hablas (para entender cómo siente la otra persona).
 - Di "Está bien". Contesta rápido, utiliza una voz suave, habla claramente.
 - Haz lo que se te pide inmediatamente. Hazlo lo mejor que puedas. Si tienes un problema, levanta la mano y pide ayuda.
 - Controla (opcional), Dile al adulto que ya lo hiciste y asegúrate de haberlo hecho bien.
7. Cuando alguien te molesta
 - si no vale la pena, si no es nada, trata de ignorarlo
 - si no vale la pena, si no es nada, vete a otro lado
 - si no se va, di "para, eso me molesta" en una voz firme
 - si todavía no se va, pide la ayuda de un adulto
8. Cómo negociar
 - Mira a la persona
 - utiliza una voz suave
 - Escucha los puntos de vista de los otros sin interrumpir
 - Declara tu posición clara y específicamente
 - Da una razón por tu posición
 - Prepárate para aceptar los puntos de vista de los demás
 - Di gracias por querer cooperar
9. Cómo estar en desacuerdo
 - Mira a la persona
 - Utiliza una voz suave
 - Declara una preocupación o simpatía
 - Declara el desacuerdo específicamente
 - Da razones
 - Di gracias