

DECÁLOGO ANTIVIOLENCIA

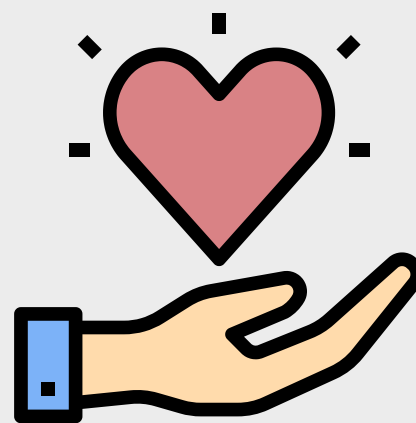
STOP COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS



1
Pensar antes de hacer.



2
Hacer y decir con **sinceridad**.



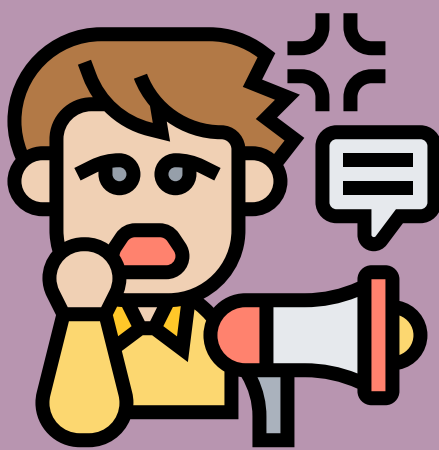
3
Evitar interpretar en exceso las intenciones de los demás.



4
Aceptar la existencia de otros deseos e ideas opuestas a las nuestras.



5
Cuando las emociones invadan nuestra mente, hablar lo más bajo posible. No esperar hasta explotar.



6
Aprender y utilizar las **habilidades de comunicación**.



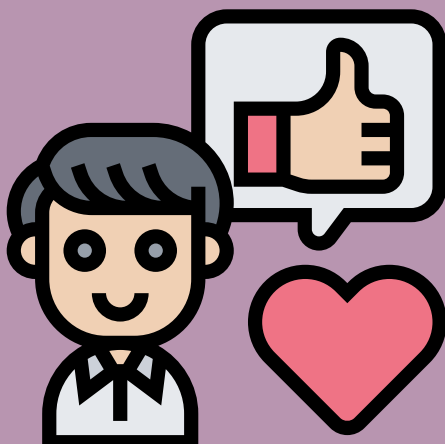
7
Aprender a negociar: No siempre se puede ganar, ni siempre se debe perder.



8
Identificar situaciones que nos superan.



9
Valórate y valora a las demás personas.



10
Identificar lo positivo de la situación y verbalizarlo en positivo.



www.unaf.org



AsociacionesFamiliares



unaf_familias



UNAFamilias



Subvenciona:

