FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Decirlo de forma constructiva

Transforma estas frases en peticiones más tranquilas y claras.

1.“Nadie me escucha.”

→ Me gustaría...

.....

Por ejemplo: “Me gustaría tener más tiempo para explicar cómo me siento”.

2.“Odio esta rutina.”

→ Me ayudaría si...

.....

3.“Nunca me lo preguntas.”

→ Me sentiría mejor si...

.....



¿Cuál es la diferencia???