

Hable su Paz

El proyecto de civildad

Nueve acciones de civildad

1. Ponga atención

Sea consciente y preste atención al mundo y la gente alrededor.

- Infórmese de lo que está ocurriendo en nuestra comunidad
- Enfóquese en el asunto—en lo que esté diciendo la persona
- Considere todos los aspectos —asuntos están conectados
- Mantenga su mente abierta a nuevas perspectivas; esfuércese en la objetividad

2. Escuche

Enfóquese en otros para mejor entender sus puntos de vista.

- Busque el entendimiento; escuche lo que se dice
- Haga buenas preguntas
- Respete a la persona y su punto de vista con palabras y lenguaje corporal
- Ponga plena atención; evite distracciones como: su emoción, la ejecución de tareas múltiples, o la formulación de una respuesta en lugar de escuchar

3. Incluya a todos

De la bienvenida a todas las personas trabajando para mejorar la comunidad.

- Conozca el sistema de la comunidad para poder incluir a todos (social, económico, medioambiental, técnico, etc.)
- Intencionalmente y sinceramente invite perspectivas diversas
- Busque participación; tome responsabilidad; ¡inclúyase usted mismo!
- Use un lenguaje común y entendible

4. No chismorree

Y no acepte cuando otros decidan hacerlo.

- Vaya a la fuente para aprender los hechos; valide la información
- Comuníquese con respeto y una intención positiva; posea lo que diga; sea responsable
- Modele integridad y un respeto mutuo; ponga un buen ejemplo a otros
- Honre a los que no estén presentes

5. Muestre respeto

Honre a otras personas y sus opiniones, especialmente en medio de un desacuerdo.

- Valore a la persona; aprecie sus contribuciones, experiencias, pasión, cultura, normas, y valores
- Haga preguntas para clarificar
- Valore ideas que se ocasionan
- Demuestre lenguaje corporal positivo

6. Busque puntos en común

Busque las oportunidades de estar de acuerdo; no contradiga simplemente para hacerlo.

- Sobrepase las emociones; enfóquese en los asuntos
- Establezca relaciones; haga una conexión
- Efectúe una confianza mutua

7. Repare relaciones dañadas

Sea sincero, pida perdón, y perdone

- Acepte responsabilidad de sus acciones y palabras
- Acepte una disculpa
- Practique compasión; suelte el pasado

8. Use lenguaje constructivo

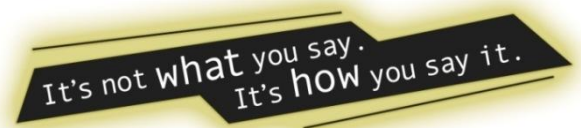
Tenga en cuenta las palabras que escoja.

- Dirija el conflicto con la intención de resolverlo
- Al estar en desacuerdo, mantenga en mente los asuntos, y no haga un ataque personal
- Aprenda de las perspectivas y reacciones de otros

9. Tome responsabilidad

Practique responsabilidad en lenguaje y acciones

- Sea dueño de lo que diga; use el “yo” en sus declaraciones
- No ponga la responsabilidad y culpa a otras personas
- Sea fiable
- Diga la verdad



No es lo que diga, sino la manera que lo diga.

www.SpeakYourPeaceSWC.org

Hable su Paz. Propiedad de la comunidad.
Apoyado por la Community Foundation of South Wood County.

©2008