

Elige la Empatía

Desafía tus suposiciones personales y descubre intereses en común.

Trata de aprender y no juzgar.

Pregunta antes de actuar.

Expresa y respeta los límites personales.

Tómate el tiempo para escuchar.

Fomenta relaciones seguras, equitativas y sanas.

Promueve el respeto mutuo.

Pónte en sus zapatos.

Crea espacios para que las personas puedan compartir sus sentimientos sin temor a ser juzgadas o criticadas.

Trata de comprender las dificultades o los desafíos que los demás puedan estar pasando.

Elige la Empatía



Todos tenemos diferentes límites y niveles de comprender, ¡y está bien que sea así! Podemos practicar respetar los límites de las personas haciéndoles preguntas acerca de las cosas que las hacen sentir cómodas. Por ejemplo, cuando saludes a un amigo o amiga, pregúntale antes de darle un abrazo y respétalo si dice que no. Practicar estas habilidades puede llevar a relaciones sanas y, finalmente, a comunidades sanas.

Elige la Empatía



Cuando nos tomamos el tiempo para escuchar a los demás, mostramos que respetamos y honramos sus experiencias. A veces, las personas quieren hablar sin buscar una solución a sus problemas. ¡Solo quieren que las escuchen! Crea espacios para que las personas puedan compartir sus sentimientos sin temor a ser juzgadas o criticadas. Si mantenemos el contacto visual, asentimos con la cabeza y reconocemos lo que están diciendo, mostramos que lo que tienen para decir nos importa. Cuando las personas se sienten escuchadas y respetadas, se crean relaciones sanas y una comunicación sana en nuestra comunidad.

Elige la Empatía



¡Nuestras diferentes experiencias son lo que nos hacen únicos! Sin embargo, puede ser difícil comprender del todo las diferentes dificultades o desafíos que alguien pueda estar pasando si no los hemos experimentado nosotros mismos. Comienza haciendo preguntas y luego intenta imaginar cómo se sentiría pasar por algo similar. (Consejo rápido: ¡Leer libros de ficción nos puede ayudar a practicar las habilidades necesarias para ponernos en los zapatos del otro!)

Elige la Empatía



Tenemos muchas relaciones en nuestras vidas: amigos, familia, parejas... ¡incluso mascotas! Es importante que todos a nuestro alrededor se sientan seguros para compartir sus pensamientos y sentimientos. Podemos crear espacios en los que las personas pueden ser auténticas. En una relación sana, nos apoyamos el uno al otro y tenemos el derecho de ser nosotros mismos. Cuando mostramos que nos importan los demás tanto como nosotros mismos, creamos espacios sanos y seguros para todos.

Elige la Empatía

Como todos tenemos historias y experiencias únicas, puede ser sorprendente escuchar que las experiencias de otras personas pueden ser extremadamente diferentes de las tuyas. Esto no significa que las experiencias de las otras personas no son reales, solo significa que son diferentes. Ambas realidades pueden ser ciertas al mismo tiempo. Podemos aprender de los demás escuchando sus historias y ganando nuevas perspectivas. Las comunidades progresan cuando aceptamos y respetamos a los demás.

