



EXPRESA SUS NECESIDADES  
Y OPINIONES SIN  
AGREDIR AL OTRO.

FUNDACIÓN  
FABIÁN PONCE  
ORDÓÑEZ **FPO**

- Plantee la situación concreta ("Cuando...").
- Hable de sus sentimientos y emociones ("Me siento...").
- Diga las consecuencias o efectos de la situación o actitud ("Porque...").
- Exponga claramente sus necesidades o deseos ("Me gustaría que...").

[www.fundacionfpo.org](http://www.fundacionfpo.org)