

Expresión honesta:

- ✓ Observación
- ✓ Sentimiento
- ✓ Necesidad
- ✓ Solicitud

Cuando yo...



(Agrega tu observación)

Yo me siento...



Contento



Triste



Enojado



Irritado



Emocionado



Preocupado



Asustado



Lastimado



Avergonzado



Confundido

Porque necesito

...

Supervivencia:

Comida
Resguardo
Agua
Descanso
Protección
Salud
Bienestar
Seguridad

Amor y pertenencia:

Amistad
Comunidad
Familia
Respeto
Cooperación
Apoyo
Aceptación
Comprensión
Conexión
Empatía

Poder:

Reconocimiento
Éxito
Importancia
Logro
Influencia
Orden
Crecimiento
Equidad
Confianza
Autoestima

Diversión:

Risa
Aprendizaje
Cambio
Disfrutar
Juego
Emoción
Inspiración
Celebración
Movimiento

Libertad:

Decisión
Independencia
Soledad
Individualidad

¿Estarías dispuesto a... ?