

Pero, a veces, no podemos controlarnos; no podemos actuar como los burritos y conversar **SOLOS** una solución. A veces necesitamos ayuda de alguien más.

### El conciliador...

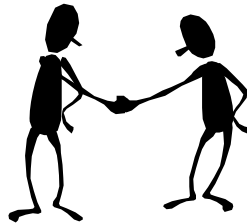


El conciliador es esa otra persona que nos puede ayudar a que encontremos soluciones.

Es importante que comprendamos que el conciliador **NO DA LAS SOLUCIONES**. Él o ella busca que mejoremos nuestra comunicación para que **NOSOTROS MISMOS** llegemos a una buena solución.

### El conciliador....

- Es una persona pacífica, no le gusta la violencia.
- Es paciente y no da preferencia a una de las partes en conflicto.
- Sabe escuchar y sabe cuándo preguntar para ayudar a la buena comunicación.
- Trata de que las personas se hablen con respeto y se escuchen, sólo así podrán llegar a un buen entendimiento.



**TÚ PUEDES AYUDAR A VIVIR SIN VIOLENCIA.  
CONSTRUYE PAZ.**

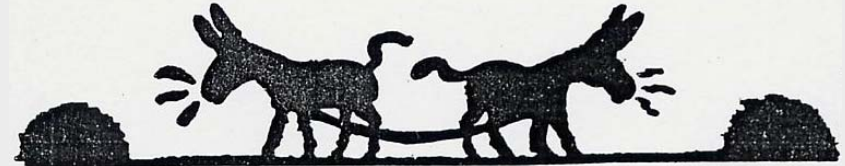


Hola, mi nombre es Juan y quiero que conozcamos **CÓMO CONSTRUIR UNA CULTURA DE PAZ.**

## CONSTRUYENDO UNA CULTURA DE PAZ

Déjame contarte una pequeña historia.

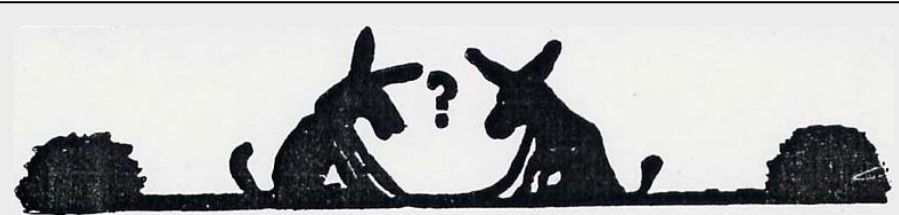
### Una vez...



...un comunero ató a sus dos burritos con la misma cuerda, y puso cerca de un burrito un poco de pasto, y cerca al otro burrito otro poco de pasto.



Sucedió que cada burrito quería comer lo que tenía más cerca y al jalar uno, tiraba del otro; igual el otro burrito, jalaba y jalaba pero no podía comer.



Cada vez se cansaban más y más, hasta que se dieron cuenta que no podrían luchar el uno contra el otro. Se miraron y conversaron entre ellos.



Juntos se dirigieron a un pedazo de pasto y juntos comieron.

Al terminar, se dirigieron al otro poco de pasto y comieron de nuevo.

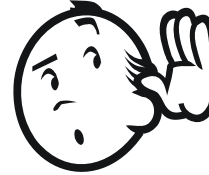


A nosotros nos pasa lo que a los burritos. Jalamos cada uno para nuestro lado y ¡por poco y nos ahorcamos!

Un conflicto surge por eso, porque **no reconocemos al otro** y jalamos sólo **hacia nuestro lado**.

## Consejos para reconocer al otro

Trata de no ponerte violento. Actúa con paciencia.



Pide a la otra persona que explique su punto de vista y escúchala tratando de no interrumpirla.



Cuando te toque hablar, pregúntate: ¿cómo me siento con lo que he escuchado?, ¿cómo me sentía antes?



Expresa lo que sientes calmadamente y pide algo a la otra persona. Por ejemplo, una esposa le dice a su esposo:

*"Me siento molesta cuando llegas a casa tarde sin decirme nada porque siento que no me tienes en cuenta, ni me respetas. Me gustaría que me avisases, en realidad, me gustaría que estuvieses más tiempo en casa".*

Luego, pueden continuar conversando y llegar a un acuerdo o compromiso.

