



Pueden pasar muchas **situaciones estando en casa**

¿Qué puedo hacer para **resolver los conflictos** que puedan surgir?

Aquí un par de consejos, que pueden orientarte.



## Reconstruye el problema.

Es muy importante que antes de que puedas pensar en reales soluciones **identifiques lo que te afecta**. Piensa en cómo te diste cuenta de que era un problema, y **qué es lo que sientes con lo que pasó**.





## Conversa con alguien.

Muchas veces el **conversar lo que nos sucede con alguien nos puede ayudar a ordenar nuestros pensamientos**, y en ese mismo momento identificar qué es lo que más te cuesta decir y a entender mejor lo que te sucede, y lo que sientes.



## Identifica lo que esperas.

Al momento de llegar a conversar con quien tuviste un conflicto, **pregúntate antes qué es lo que esperas conseguir**: ¿qué es lo que esperas que pase? ¿Qué crees que te dirá? ¿Qué es lo primero que dirás? Son preguntas que podrían ayudarte.





## Pensar en situaciones similares.

**Si esto es algo que te ha sucedido antes podría ayudarte a entender mejor el problema**, y también a darte cuenta si, antes, han podido tener alguna solución, y cuáles han sido.



## Es importante que sepas que:

**identificar lo que nos está molestando ya es un GRAN paso al momento de resolver conflictos**, no es fácil pensar en lo que sentimos, y esta es la primera señal para comenzar a preocuparnos por nuestro bienestar. Todas las estrategias que vengan después, dependen de cada un@, y por eso los caminos pueden ser muy diferentes.





**Recuerda que si eres niñ@, adolescente o joven, podemos conversar sobre lo que te sucede, desahógate y busca contención en nuestr@s psicólogos de Línea Libre, son profesionales y pueden ayudarte a contener lo que sientes, de forma **confidencial y gratuita**, entre **10:00 y 22:00hrs de lunes a sábado**.  
Comunícate:**

LLAMANDO AL  
**1515**

DESCARGANDO  
LA APP  
"LINEA LIBRE"

INGRESANDO A  
**WWW.LINEALIBRE.CL**



CON LA COLABORACIÓN DE:

ES UN PROYECTO DE:



soyprovidencia