

Estrategias verbales de desescalada

Acérquese desde un lado: NO se acerque a la persona que está causando daño por detrás ni se ponga directamente en la cara

Nombra el comportamiento

Estás agarrando su brazo muy fuerte

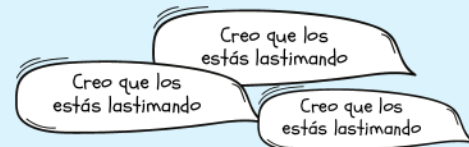
Tu voz es muy fuerte

Aborde el **comportamiento específico** que es inapropiado, ofensivo o violento. No uses insultos o sarcasmos.

Diga "No"

Siempre tiene derecho a decir "No", o "Basta" o "Eso no está bien."

Disco rayado



Repita la misma declaración hasta que la persona que causa el daño corrija su comportamiento o salga de la situación.

Reducirlo

Para evitar "callar" a la persona que está causando daño, empareja su intensidad vocal. El objetivo es "reducirlo" lentamente o **hablar en un tono cada vez más tranquilo**. Pueden seguir tu ejemplo sin siquiera darse cuenta.

Ignorando asertiva

A veces, ignorar puede ser una decisión proactiva. Al **elegir no participar**, puede reducir la intensidad de una situación. Pero mantente alerta. Si la situación sigue escalando, prepárate para usar otra estrategia.

Declaraciones en "yo"

¡Estás siendo racista!

Me siento herido.

Use declaraciones en primera persona para expresar sus sentimientos y deseos **sin expresar juicio** para no poner a la defensiva a la persona que está causando el daño.

Llegar a "Nosotros"

Todos queremos estar seguros aquí

Use "nosotros" para fomentar un **sentido de unidad**. Cuando creas un "nosotros", es menos probable que la persona no dirija su amenaza hacia ti.

Perder para ganar

La autodefensa es **cualquier cosa** que hagas para mantenerte a salvo. A veces, debes hacer sacrificios para proteger tu seguridad inmediata o la de otra persona.

Interrumpir

Interrumpe o distrae a la persona que causó el daño o la situación.