

# DESESCALADA



*12 consejos para desescalar una situación desagradable y potencialmente peligrosa.*

## **Desescalada no verbal**

Abre la puerta y sal de la habitación.

Finge una emergencia médica.

Inicia una conversación con un@ colega.

Adopta una postura de confianza.

Unete a más gente.

Mantén la distancia.

## **Desescalada verbal**

Pregunta si no entiendes.

Habla con voz tranquila.

No insultes.

Haz mensajes claros y breves.

Expresa tus sentimientos en voz alta.

Cambia de tema.

**Si quieres saber más, ponte en contacto con nosotras.**

**Estaremos encantadas de asesorarte.**



**Teléfono: 076 397 41 99**  
**correo electrónico: [info@lysistrada.ch](mailto:info@lysistrada.ch)**