

Consejos para hablar con su vecino

En ocasiones, todos llegamos a enfrentar situaciones molestas con algún vecino. Si estas situaciones no se resuelven, pueden convertirse en problemas verdaderamente complejos.

Estas son algunas sugerencias que le ayudarán a solucionar sus dificultades.

Prevea los detalles antes de la reunión:

- Planee hablar con el vecino con el que tiene el problema. Son ustedes los que necesitan buscar una solución.
- **Planee por anticipado**, de esa forma tendrá tiempo para pensar en el problema y en cómo este le afecta. Por ejemplo, el seto le molesta porque no puede ver bien al salir del camino de la entrada y le da miedo atropellar a un peatón.
- **Encuentre el momento oportuno** para hablar con su vecino. Necesita encontrar un momento en el que ninguno de los dos tenga prisa de ir a trabajar o haya tenido un día pesado.
- **Encuentre un lugar cómodo**; tal vez con una taza de café o en la terraza.
- **Mantenga una actitud positiva** para colaborar con su vecino en la búsqueda de soluciones. Piense en su problema como un rompecabezas difícil que ambos deben poder resolver. No confronte a su vecino usando un lenguaje poco amable o culpándolo por todo.

Mientras lo hablan:

- **Comparta** sus sentimientos con respecto a la situación y cómo esto le afecta. Por ejemplo, la frase "Cuando su carro bloquea mi entrada, me enoja porque no puedo llegar a mi trabajo a tiempo" ofrece más información que la frase "Bloquea mi entrada porque quiere hacerme enojar".
- **Escuche** lo que su vecino tiene que decir sobre la situación. Intente entender cómo se siente esa persona con respecto a la situación. Puede no estar de acuerdo con todo, pero muestre que escucha lo que él o ella tienen que decir y que aprecia la disposición para hablar sobre el problema.
- **Háblelo** y aproveche para sacar todos los problemas y emociones. No omita la parte que parece ser la más difícil de hablar ni demasiado insignificante. Su solución rendirá mejores frutos si se habla en detalle de todos los problemas.
- **Considere las opciones posibles** para solucionar el problema. Mantenga una mente abierta a las sugerencias de su vecino. Le sorprendería lo creativo que puede ser cuando trabaja en equipo para encontrar soluciones.
- **Sea claro** y específico sobre la solución que podría aceptar y con la que podría comprometerse. Por ejemplo, la frase "Quitaré mi música a media noche" es más clara que la frase "Ya no pondré la música fuerte".
- **Acuerden hablar** entre ustedes en momentos concretos para verificar que el acuerdo funciona y esfuércense por cumplirlo.



East County
Resolutions

East County Resolutions
Gresham, Oregon 97030 971-498-4996
www.ECRMediate.org Info@ECRMediate.org

Tips for Talking With Your Neighbor

From time to time we all find bothersome difficulties with a neighbor. If these situations aren't resolved they can grow into really troublesome problems.

Here are some suggestions to help you work out your difficulty.

Think ahead before you meet:

- Plan on talking to the neighbor with whom you have the problem. It's the two of you who need to work out the solution.
- **Plan ahead** so you make time to think about the problem and how it affects you. For instance, the hedge bothers you because you can't see safely out the driveway and you're afraid you'll hit a pedestrian.
- **Find a good time** to talk to your neighbor. You want a block of time when neither of you has to rush off to work or has just had an exhausting day.
- **Find a comfortable spot** – maybe over a cup of coffee or sitting on the porch.
- **Have a positive attitude** about working together with your neighbor to find solutions. Think of your problem as a challenging puzzle that the two of you can solve. Don't antagonize your neighbor by using unfriendly language or by blaming that person for everything.

While you talk it through:

- **Give information** about your feelings on the situation and how it affects you. For instance, "When your car blocks my driveway, I get angry because I can't get to work on time," is more informative than, "You block my driveway just to annoy me."
- **Listen** to your neighbor's comments on the situation. Try to learn how that person feels about the situation. You may not agree with everything, but show that you hear what he or she is saying and you appreciate the willingness to discuss the matter.
- **Talk it through**, getting out all the issues and emotions. Don't leave out the part that seems too difficult to discuss or too insignificant to be important. Your solution will work best if all issues are discussed thoroughly.
- **Consider possible options** to remedy the problem. Be open to your neighbor's suggestions. You might be surprised at how creative you can be when you work together to find solutions.
- **Be clear** and specific about a solution you can agree on and can comply with. For instance, "I will turn off my music at midnight," is clearer than, "I won't play music loud anymore."
- **Agree to check** with each other at specific times to make sure that the agreement is working, and really work to stick to it!



East County
Resolutions

East County Resolutions
Gresham, Oregon 97030 971-498-4996
www.ECRMediate.org Info@ECRMediate.org