

## Carta “3 Preguntas”

### 3 PREGUNTAS PARA AYUDAR EN MOMENTOS DIFICILES

- 1 | ¿Qué sucedió?
- 2 | ¿Cómo te sentiste?
- 3 | ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

*Agradezca a la persona por compartir y esté dispuesto a escuchar nuevamente.*

### Simplemente escuchar puede ayudar a las personas a sanar.

Puedes ayudar a un amigo o ser querido a compartir su dolor haciéndole estas tres preguntas sencillas y escuchándolo sin ofrecer nada.

*Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.*

—Gálatas 6:2



### LA PROMESA DEL OYENTE SEGURO

Escucharé para entenderte.

Mantendré lo que tú compartas en privado.

No minimizaré tu dolor.

No compararé tu dolor con el mío.

No daré soluciones a la ligera.

Te escucharé de nuevo cuando estés listo para compartir más.

#### Print Formats:

- printed/printable trifold wallet card
- printed/printable desk card (3-sided table tent)
- bookmark

#### Digital Formats:

- social media images
- digital wallpaper

#### Suggested campaign hashtags:

#3QuestionsForHealing  
#ListeningIsHealing  
#Escuchar  
#SafeListenersSociety  
#HealingQuestions  
#WeHealTogether  
#ListeningHelps

[TRAUMAHEALINGBASICS.org](https://traumahealingbasics.org)

Esta tarjeta ofrece a las personas una herramienta sencilla y práctica para escuchar con seguridad en una variedad de formatos físicos y digitales fáciles de hacer y compartir.

# Tarjeta billetera “3 Preguntas” imprimible

 Imprime esta página, recórtala por las líneas de puntos y dóblala por las líneas continuas.

## Simplemente escuchar puede ayudar a las personas a sanar.

Puedes ayudar a un amigo o ser querido a compartir su dolor haciéndole estas tres preguntas sencillas y escuchándolo sin ofrecer nada.

*Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.*  
—Gálatas 6:2



## LA PROMESA DEL OYENTE SEGURO

Escucharé para entenderte.

Mantendré lo que tú compartas en privado.

No minimizaré tu dolor.

No compararé tu dolor con el mío.

No daré soluciones a la ligera.

Te escucharé de nuevo cuando estés listo para compartir más.

## 3 PREGUNTAS PARA AYUDAR EN MOMENTOS DIFÍCILES

1 | ¿Qué sucedió?

2 | ¿Cómo te sentiste?

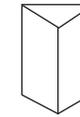
3 | ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

*Agradezca a la persona por compartir y esté dispuesto a escuchar nuevamente.*

# Tienda de campaña de escritorio imprimible de 3 caras



Imprima esta página, recórtela por las líneas de puntos y doble los paneles izquierdo y derecho hacia dentro. Dobra la lengüeta en ángulo hacia dentro por la línea continua. Une los bordes exteriores con la lengüeta hacia dentro y pégalos con cinta adhesiva.



## Simplemente escuchar puede ayudar a las personas a sanar.

Puedes ayudar a un amigo o ser querido a compartir su dolor haciéndole estas tres preguntas sencillas y escuchándolo sin ofrecer nada.

*Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.*  
—Gálatas 6:2



### LA PROMESA DEL OYENTE SEGURO

Escucharé para entenderte.

Mantendré lo que tú compartas en privado.

No minimizaré tu dolor.

No compararé tu dolor con el mío.

No daré soluciones a la ligera.

Te escucharé de nuevo cuando estés listo para compartir más.

## 3 PREGUNTAS PARA AYUDAR EN MOMENTOS DIFÍCILES

1 | ¿Qué sucedió?

2 | ¿Cómo te sentiste?

3 | ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

*Agradezca a la persona por compartir y esté dispuesto a escuchar nuevamente.*

# Marcapáginas 3 Preguntas

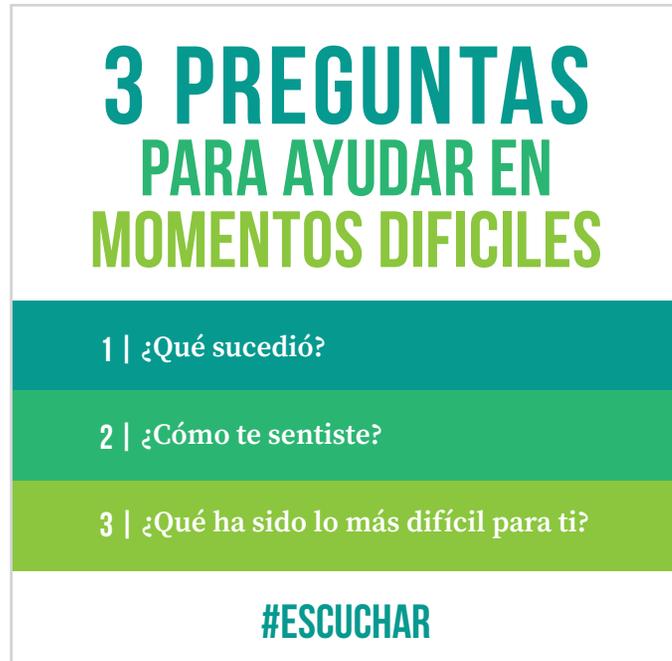
✂ Imprime esta página y recorta los marcapáginas.

<p><b>3 PREGUNTAS PARA AYUDAR EN MOMENTOS DIFICILES</b></p> <p>1   ¿Qué sucedió?</p> <p>2   ¿Cómo te sentiste?</p> <p>3   ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?</p> <p><i>Agradezca a la persona por compartir y esté dispuesto a escuchar nuevamente.</i></p> <p>● ● ●</p> <hr/> <p><i>Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.</i> —Gálatas 6:2</p> <hr/> 	<p>● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <hr/> <p><b>LA PROMESA DEL OYENTE SEGURO</b></p> <hr/> <p>Escucharé para entenderte.</p> <p>Mantendré lo que tú compartas en privado.</p> <p>No minimizaré tu dolor.</p> <p>No compararé tu dolor con el mío.</p> <p>No daré soluciones a la ligera.</p> <p>Te escucharé de nuevo cuando estés listo para compartir más.</p> <hr/> 	<p><b>3 PREGUNTAS PARA AYUDAR EN MOMENTOS DIFICILES</b></p> <p>1   ¿Qué sucedió?</p> <p>2   ¿Cómo te sentiste?</p> <p>3   ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?</p> <p><i>Agradezca a la persona por compartir y esté dispuesto a escuchar nuevamente.</i></p> <p>● ● ●</p> <hr/> <p><i>Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.</i> —Gálatas 6:2</p> <hr/> 	<p>● ● ● ● ● ● ● ● ●</p> <hr/> <p><b>LA PROMESA DEL OYENTE SEGURO</b></p> <hr/> <p>Escucharé para entenderte.</p> <p>Mantendré lo que tú compartas en privado.</p> <p>No minimizaré tu dolor.</p> <p>No compararé tu dolor con el mío.</p> <p>No daré soluciones a la ligera.</p> <p>Te escucharé de nuevo cuando estés listo para compartir más.</p> <hr/> 
--	---	--	---

• Doble cara (doblar y pegar los bordes) •

• Una cara •

## Imágenes de redes sociales y papel pintado digital



Simplemente escuchar puede ayudar a las personas a sanar. Puedes ayudar a un amigo o ser querido a compartir su dolor haciéndole estas tres preguntas sencillas y escuchándolo sin ofrecer nada:

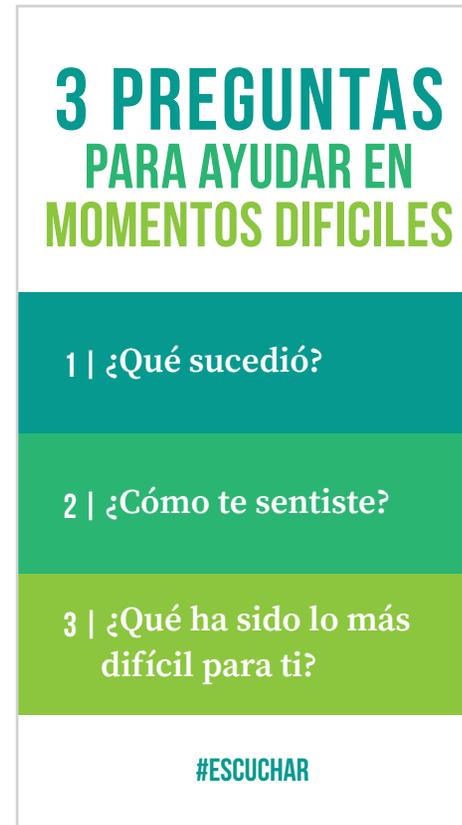
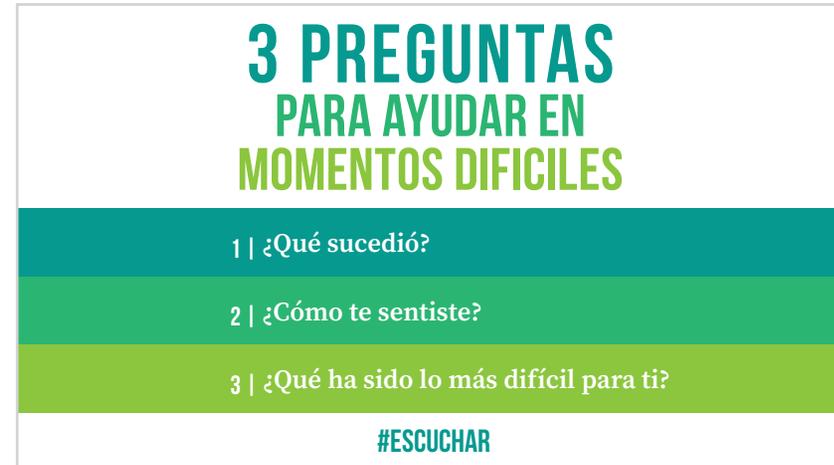
1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

Después de escuchar, agradezca a la persona por compartir y esté dispuesto a escuchar nuevamente.

“Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.” —Gálatas 6:2

...

#Escuchar  
@TraumaHealingInstitute



# Imágenes de redes sociales y papel pintado digital

## 3 PREGUNTAS PARA AYUDAR EN MOMENTOS DIFICILES

- 1 | ¿Qué sucedió?
- 2 | ¿Cómo te sentiste?
- 3 | ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

#ESCUCHAR

Simplemente escuchar puede ayudar a las personas a sanar. Puedes ayudar a un amigo o ser querido a compartir su dolor haciéndole estas tres preguntas sencillas y escuchándolo sin ofrecer nada.

1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

Después de escuchar, agradezca a la persona por compartir y esté dispuesto a escuchar nuevamente.

“Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.” —Gálatas 6:2

...

#Escuchar  
@TraumaHealingInstitute

## 3 PREGUNTAS PARA AYUDAR EN MOMENTOS DIFICILES

- 1 | ¿Qué sucedió?
- 2 | ¿Cómo te sentiste?
- 3 | ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

#ESCUCHAR

## 3 PREGUNTAS PARA AYUDAR EN MOMENTOS DIFICILES

- 1 | ¿Qué sucedió?
- 2 | ¿Cómo te sentiste?
- 3 | ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

#ESCUCHAR

# Imágenes de redes sociales y papel pintado digital

## LA PROMESA DEL OYENTE SEGURO

Escucharé para entenderte.

Mantendré lo que tú compartas en privado.

No minimizaré tu dolor.

No compararé tu dolor con el mío.

No daré soluciones a la ligera.

Te escucharé de nuevo cuando estés listo para compartir más.

## LA PROMESA DEL OYENTE SEGURO

Escucharé para entenderte.

Mantendré lo que tú compartas en privado.

No minimizaré tu dolor.

No compararé tu dolor con el mío.

No daré soluciones a la ligera.

Te escucharé de nuevo cuando estés listo para compartir más.

## LA PROMESA DEL OYENTE SEGURO

Escucharé para entenderte.

Mantendré lo que tú compartas en privado.

No minimizaré tu dolor.

No compararé tu dolor con el mío.

No daré soluciones a la ligera.

Te escucharé de nuevo cuando estés listo para compartir más.

Simplemente escuchar puede ayudar a las personas a sanar. Puedes ayudar a un amigo o ser querido a compartir su dolor haciéndole estas tres preguntas sencillas y escuchándolo sin ofrecer nada.

1. ¿Qué sucedió?
2. ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?

Después de escuchar, agradezca a la persona por compartir y esté dispuesto a escuchar nuevamente.

“Ayúdense entre sí a soportar las cargas, y de esa manera cumplirán la ley de Cristo.” —Gálatas 6:2

...

#Escuchar  
@TraumaHealingInstitute