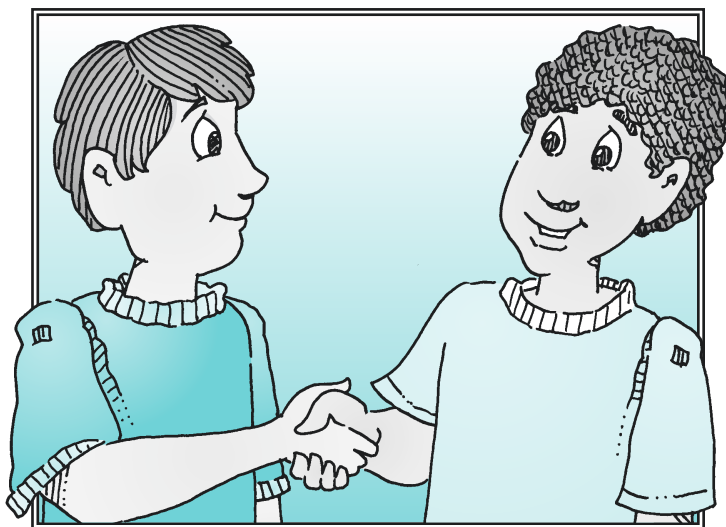


AYUDANDO A LOS NIÑOS A APRENDER A RESOLVER CONFLICTOS



Maneras en que los padres pueden ayudar a los hijos para que les vaya mejor en la escuela



Uno de una serie de libritos para padres

L A S * S E R I E S * D E * D I S C I P L I N A

Ayudando a los niños a aprender a resolver conflictos

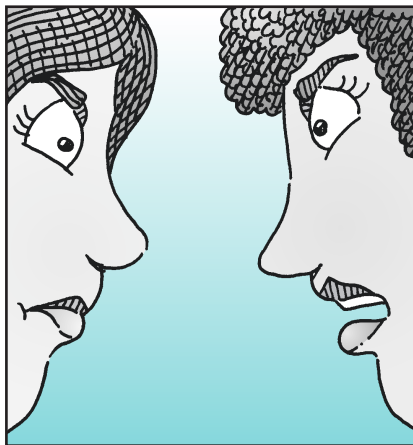
Cuando sea que tenga una pelea con un amigo, una confrontación con un maestro o una discusión con los padres— todos los niños sienten un conflicto en sus vidas diarias. Los conflictos se pueden crear en la casa, en la escuela o en la comunidad.

El conflicto produce tensión, hiere a las amistades, destroza las familias, interrumpe la escuela y el aprendizaje.

Pero no debería ser así. Los niños pueden aprender a dominar los conflictos. Ellos pueden aprender a expresar sus sentimientos en una forma que lleven a mejores decisiones y a mejores relaciones. Trabajando mediante el conflicto—y no solamente evitándolo—puede ayudar a los niños a lograr sus metas.

Los padres pueden animar las destrezas y actitudes que los niños necesitan para resolver los conflictos con los cuales se van a enfrentar.

Este folleto está lleno de ideas prácticas para ayudarle a su hijo cómo aprender a resolverlos, y aún beneficiarse de los conflictos en su vida.



Consejo: No espere poner todas las ideas de este folleto en práctica inmediatamente. La mejor forma de hacer cambios es un paso a la vez. Enfóquese en una o dos ideas al mismo tiempo ... y no se olvide de celebrar el avance.

¿Está dando un buen ejemplo?

“Los niños nunca han sido buenos para escuchar a sus mayores, pero nunca han dejado de imitarlos.”

— James Baldwin

Tome este cuestionario para ver qué clase de ejemplo para resolver problemas está usted dando en su hogar. Conteste “Sí” o “No” a lo siguiente:

- _____ 1. **Yo trato de vivir por la “regla de oro”,** tratar a los otros (incluyendo a mi hijo) como deseo que me traten a mí. Mis acciones le muestran a mi niño: “Esta es la forma en que nos tratamos el uno al otro, enojados o no.”
- _____ 2. **Yo trato de contener el enojo que hierde.** Cuando digo cosas como, “¡Eres tan estúpido!” mi hijo aprende a vivir con su propia rabia y conflictos al mismo tiempo—dando reproches y diciendo cosas que hieren.
- _____ 3. **Cuando yo estoy enojado con mi hijo,** me quedo tan calmado como sea posible. Yo declaro mi enojo en una voz firme—sin gritar—recordándole a mi hijo las reglas de la familia y cómo me siento por lo que ha hecho.
- _____ 4. **Yo no evito los temas difíciles.** Hablar de los problemas cuando recién comienzan le muestra a mi niño cómo impedir que se conviertan en mayores problemas.
- _____ 5. **Yo admito cuando estoy equivocado.** Cuando puedo admitir mis errores, mi hijo aprende que él también puede. Esto enseña que parte de crecer es tomar la responsabilidad por lo que se diga y se haga. Esto detiene muchos conflictos.



¿Cómo le fue?

Si respondió “No” a cualquiera de estas preguntas pruebe las ideas del cuestionario para dar un mejor ejemplo a su hijo de cómo resolver conflictos.

12 Cosas que usted NO debería de hacer

Algunas veces lo que los padres hacen sin pensar puede empeorar un problema. Para enseñarle a su hijo a resolver conflictos sin enojarse o sin usar violencia:

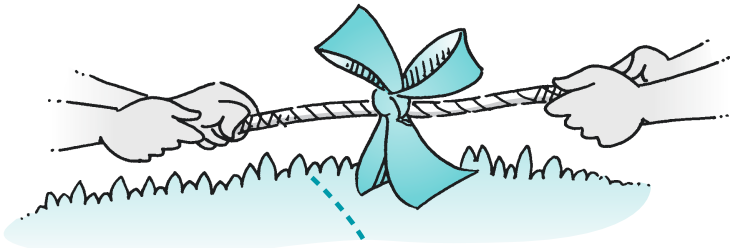
1. **No enfatice demasiado** cuán malo su hijo es y lo mal que se está comportando.
2. **No exija más** de lo que su hijo es capaz de hacer.
3. **No ignore** el punto de vista de su hijo.
4. **No se burle** de su hijo.
5. **No espíe** a su hijo.
6. **No le hable a** su hijo en lugar de hablar *con* él.
7. **No hable** de su hijo frente a él como si no existiera.
8. **No deje que su hijo** vea demasiada violencia en la tele y las películas.
9. **No use golpes**, gritos ni asaltos verbales para disciplinar a su hijo.
10. **No tome todas** las decisiones de su hijo por él.
11. **No sobreproteja** o muestre una falta de confianza en su hijo.
12. **No ignore o disculpe** las explosiones violentas de su hijo—o anime pleitos o peleas.



Hable con su hijo sobre diferentes formas de resolver un conflicto

Todos tenemos opciones para resolver conflictos. Algunas veces, dependiendo de la situación, una forma es mejor que otra. Antes de que surja un conflicto, hable con su hijo sobre cuándo es apropiado usar cada una de las siguientes formas para resolver un conflicto:

1. **Evitar.** Esto significa no tratar con el problema de ninguna forma. Sirve para tomar un poco de tiempo para calmarse y pensar. Pero no si nunca abrochará el tema y su niño pierde la oportunidad de expresarse.
2. **Acomodar.** Esto incluye ceder al punto de vista, deseos y necesidades de la otra persona—y no afirmar los suyos. Es útil cuando el tema no es tan importante para él como lo son otros temas.



3. **Compromiso.** Esto significa "llegar a medio camino" o encontrar una solución que satisfaga a medias todas las personas involucradas en el conflicto. Es bueno para resolver rápidamente desacuerdos menores o cuando la colaboración fracasa.
4. **Confrontación.** Esto significa insistir en tratar el tema cara a cara con la otra persona. Es mejor cuando el asunto es muy importante y debe resolverse inmediatamente. Por supuesto, golpear, buscar pleito, insultarse y otros actos que hieren a los demás física o emocionalmente *nunca* son aceptables.
5. **Colaborar.** Esto significa trabajar juntos para encontrar una solución que satisfaga las necesidades de todos. Esto es lo último en resolver problemas. Todos pueden lograr sus metas y es bueno para las relaciones.

Enséñele a su hijo a 'escuchar activamente'

Frecuentemente los conflictos son mal entendidos. Para resolver un conflicto, tenemos que escuchar los pensamientos y sentimientos de la otra persona y comprenderlos. Pero, normalmente estamos tan ocupados pensando en qué vamos a decir (o gritar) después que realmente no sabemos qué está diciendo la otra persona. Es por eso que "escuchar activamente" es una estupenda forma para resolver conflictos.

Practique estos pasos de "escuchar activamente" con su hijo:

- **Tomen turnos para hablar.** Solamente una persona puede hablar a un mismo tiempo. La primera persona que habla explica su punto de vista del tema. "Lo que me hace enojar es que" La otra persona escucha.
- **Enfóquese en quien habla.** Mírelo. Afirme con la cabeza. Concéntrese en lo que esté diciendo.
- **Resuma lo que la persona recién dijo.** Cuando haya terminado de hablar la primera persona, usted debería resumir lo que dijo *antes que usted pueda hablar*. Diga, "Tú dijiste que la cosa principal que te hace enojar es ... (repase sus puntos principales—no haga juicio ni evaluación—sólo resume.) ¿Es cierto eso?" La primera persona que habló debe aprobar su resumen antes que sea su turno para hablar.



Es increíble lo que sucede cuando usted resume. La otra persona se sentirá comprendida. Y es menos probable que las dos personas se queden defendiéndose a sí mismas y sus posiciones.

- **Después es su turno.** Ahora usted habla y su socio le escucha cuidadosamente, resumiendo lo que usted diga antes que pueda hablar nuevamente.

Escuchar activamente realmente funciona, y no está limitado a dos personas. Pruébelo con toda la familia cuando hay un mal entendido. Es divertido. Enseña a escuchar bien—¡y es una estupenda forma para resolver conflictos!

Ayude a su hijo a ver las fortalezas de los otros

Si su hijo no se puede llevar bien, podría ser por su actitud. Si nosotros pensamos de una forma negativa de los otros, frecuentemente actuamos de esa forma hacia ellos. También es cierto lo contrario.

Anime a su hijo para que vea las fortalezas de la gente en vez de sus faltas. En vez de ver a una persona como grosera, considere que podría ser abierta y directa. En vez de mandón, podría considerarse como un líder. Una persona obstinada podría tener determinación. Un perezoso—alguien que puede descansar. Una persona enojada podría estar defendiendo sus creencias.

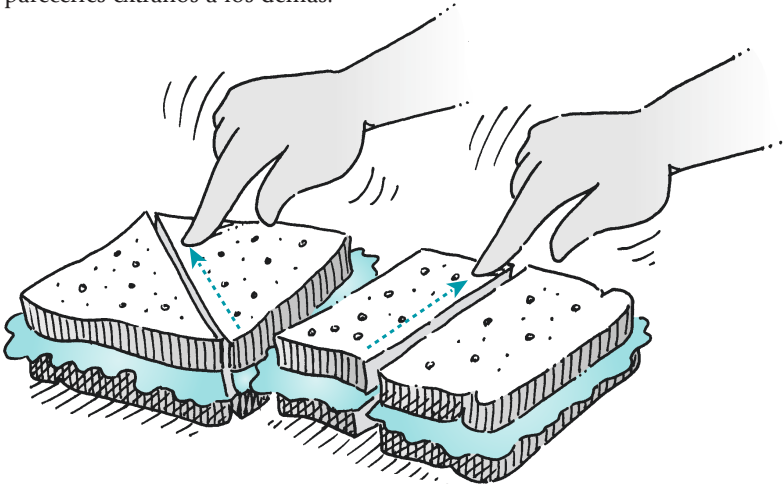
Enséñele a su hijo a ser tolerante

Para vivir en paz en nuestra sociedad variada, los niños deben poder tolerar las ideas de los demás.

Encuentre ejemplos en periódicos o en la TV de gente con la cual usted no está de acuerdo. Hable con su hijo de cómo trabajar con gente que tiene creencias diferentes de las suyas.

Dígale a su hijo que tolerar las ideas de los demás no significa tener que aceptarlas.

Indique cómo algunos de sus propios puntos de vista podrían parecerles extraños a los demás.



Hable de prejuicios y discriminación

Una de las mejores cosas que usted puede hacer es hablar con su hijo de la injusticia de los prejuicios y la discriminación. Usted puede:

- **Indicar el prejuicio**, estereotipar y la discriminación cuando la vean.
- **Haga que sea una regla firme** que nadie debe quedar excluido o ser molestado porque es diferente a usted.
- **Enséñele a su hijo respuestas rápidas.** Si a otro niño le están diciendo un nombre hiriente, su hijo podría decir, "No le llames así. Llámale por su nombre." La respuesta de su hijo a los insultos dirigidos a él podría ser simplemente una sonrisa y demostrar su madurez al no decir absolutamente nada.
- **Dé un ejemplo.** Diga, "Ese tipo de broma me ofende."

Un 'diario de enojo' podría reforzar la comprensión de sí mismo

Saber qué es lo que le enoja a su hijo podría ayudar a su hijo a prepararse para manejar el enojo de forma constructiva.

¿Se enoja su hijo por avergonzarse? ¿Si alguien lo mira de mala forma? ¿Cuándo no se sale con la suya?

¿O es que reacciona con un tono de voz? ¿Un dedo que le apunte? ¿Amonestaciones en los deportes? ¿Cuándo se le acusa de algo que no hizo? ¿Cuándo se le trata injustamente? ¿O si hay una amenaza a su estado?

¿Y cómo trata normalmente su hijo con el enojo? Su hijo lo descubrirá si registra cada caso de enojo en un "diario de enojo."

Anime a su hijo para que escriba qué lo enojó y porqué, cómo lo manejó, y qué pasó debido a sus acciones. (Los niños más chicos pueden dibujar cuadros.)

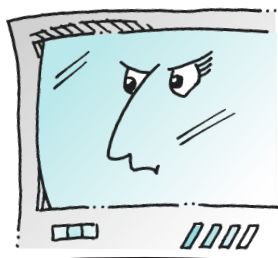
Discuta cada caso con él. Esté de su lado si le han tratado injustamente. Pero, sea sincera al indicar cuando su juicio estuvo mal, su enojo fue incorrecto, o si es que infringió los derechos de otra persona.



Use un 'registro de TV' para hablar de la ira

La próxima vez que su hijo mire la TV, déle un registro de TV para completar. O miren la TV juntos y registren sus reacciones separadamente. La meta es desarrollar la capacidad de su hijo para reconocer la ira y para comprender tanto las formas positivas como negativas de manejarla.

<input type="checkbox"/>	Nombre del programa:	
<input type="checkbox"/>	• Describa una situación en la cual alguien se enojó.	
<input type="checkbox"/>	• Describa las señales físicas que mostró la persona.	
<input type="checkbox"/>	• Describa qué hizo la persona para manejar su enojo. ¿Fue eficaz?	
<input type="checkbox"/>	• Si el enojo se manejó agresivamente, ¿cuánto tiempo pasó para que el enojo se convirtiera en agresión?	
<input type="checkbox"/>	• ¿Qué podría haberse hecho para manejar mejor el conflicto y el enojo que causó?	
<input type="checkbox"/>		



Deje que su hijo le ayude a usted con un problema

Una estrategia para enseñar a su niño a resolver conflictos es compartir sus propias dificultades para manejar conflictos.

De vez en cuando, pregúntele a su hijo qué haría él con un problema al que usted se esté enfrentando. Hable de sus sentimientos. Y miren juntos las ventajas y desventajas de ciertas acciones.

Asegúrese de que no está criando un amedrentador

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que los niños no nacen amedrentadores hechos. Aprenden a ser agresivos a través de sus ambientes—su familias y sus amigos, lo que leen, escuchan y ven en los medios publicitarios.

Responda “Sí” o “No” a las siguientes preguntas:

- ___ 1. ¿Se permite golpear, decir groserías y molestar en mi casa?
- ___ 2. ¿Dejo que mi hijo vea programas de tele o películas violentas?
- ___ 3. ¿Acepto la conducta agresiva como normal y esperada?
- ___ 4. ¿Dejo conflictos sin resolver aún cuando estos resultan en que mi hijo no pueda expresar sus sentimientos?
- ___ 5. ¿Dejo que mi hijo moleste o le pegue a los animales o a nuestra mascota?
- ___ 6. ¿Disciplino a mi hijo usando amenazas?
- ___ 7. ¿Evito expresar cariño y afectación hacia mi hijo?

¿Cómo le fue? Si respondió “Sí” a cualquiera de las preguntas mencionadas, observe el comportamiento de su hijo. Vea si el ambiente en su hogar posiblemente esté fomentado la agresividad.

Proteja a su hijo contra los amedrentadores

Aquí tiene algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a proteger a su hijo de los amedrentadores:

- Ayude a su hijo a encontrar caminos seguros desde y hacia la escuela. Indique lugares en el camino donde podría conseguir ayuda.
- Ayude a su hijo a desarrollar maneras de defenderse sin enojarse.
- Busque señales que a su hijo lo están acosando—soledad, pérdida de apetito, notas que bajan, no desear ir a la escuela, señales de golpes, ropa rota, o la necesidad de tener provisiones de la escuela o dinero para comer “extra.” Hable con su hijo inmediatamente si usted sospecha que hay un problema.
- Informe a los funcionarios de la escuela inmediatamente si hay un problema. Registre las fechas, horas, nombres y qué sucedió.





Use el humor para detener las discusiones

La próxima vez que sus hijos estén peleando sobre cuál espectáculo de TV mirar o sobre cualquier cosa por la que normalmente se peleen, haga lo siguiente:

Por cinco minutos, haga que los peleadores cambien de papel. Cada uno tiene que presentar el punto de vista del otro tan clara y justamente como sea posible.

Es posible, que comiencen a reír y hacer las paces. Mejor aún, podrían llegar a una solución para un acuerdo que les guste a ambas partes.

Reglas elementales para terminar cualquier conflicto

- Elija un momento conveniente.
- Concéntrese en el problema, no en la persona.
- Comparta información importante.
- Escuche con la mente abierta.
- Trate a la otra persona con respeto en todo momento.
- Evite insultos, echar la culpa, hacer caras, interrumpir, humillar a alguien, juzgar, tratar de vengarse, sacar a lucir el pasado y dar excusas.
- Concéntrese en encontrar una solución.
- Cumpla con lo que se haya propuesto para corregir los problemas después que se haya acordado una solución.

Asegúrese que su hijo puede reconocer el peligro

Trágicamente, en los años recientes hemos visto un aumento de violencia en los niños y en contra de los mismos. El uso de armas de fuego, armas de asalto, cuchillos, conflictos de pandillas y el poco valor que alguna gente le da a la vida humana hace que sea importante que los niños sean capaces de reconocer el peligro y tomar pasos para evitarlo.

Hable con su niño sobre lugares y situaciones que se deben evitar. Enséñele a no provocar a alguien con un arma—disculparse, aún si no están diciendo la verdad; entregar dinero y posesiones sin pelear; tomar cualquier acción que sea necesaria para estar fuera de peligro.

Hable de cómo pueden conseguir ayuda si es necesario—“Vete a una tienda cercana, la casa o el apartamento de un vecino, pídele a alguien que llame a la policía.”

Ayude a su hijo para que vea el lado positivo de la crítica

Todos debemos enfrentarnos a cierta crítica. Y ya sea que nos agrade o no, algunas críticas pueden ser útiles.

La crítica de un entrenador puede ayudar a un niño a golpear una bola en curva. La crítica de un maestro puede ayudar a mejorar la redacción o la conducta de un niño.

Si lo están criticando a su hijo, no tiene que terminar en una pelea. Recuérdele que piense en el fin de la crítica. ¿Es una crítica buena? ¿Puede usarla para hacer algo mejor?

Si es así, haga que escuche cuidadosamente. Después haga que pida sugerencias específicas de cómo podría cambiar.



Enseñe a su hijo a estar en desacuerdo agradablemente

Los niños pueden aprender a respetar las opiniones de los demás, aún si no están de acuerdo con ellas. Decir, “No estoy de acuerdo con lo que usted dijo,” está bien. Decir, “Usted es un estúpido idiota por pensar eso,” no lo es.

Hablar de lo que le molesta puede ayudar con la ira

La mejor manera de resolver un conflicto es con una mente clara. Su hijo puede resolver mejor su enojo si habla sobre lo que le molesta con otra persona. Anime a su hijo a hablar con personas en que confíe. Tener a alguien que lo escuche puede ayudarlo a calmarse, aclarar su mente y ver las situaciones de una manera lógica. A veces sencillamente hablar en voz alta puede ayudar. La próxima vez que su hijo sienta ira, sugiérale que hable con:

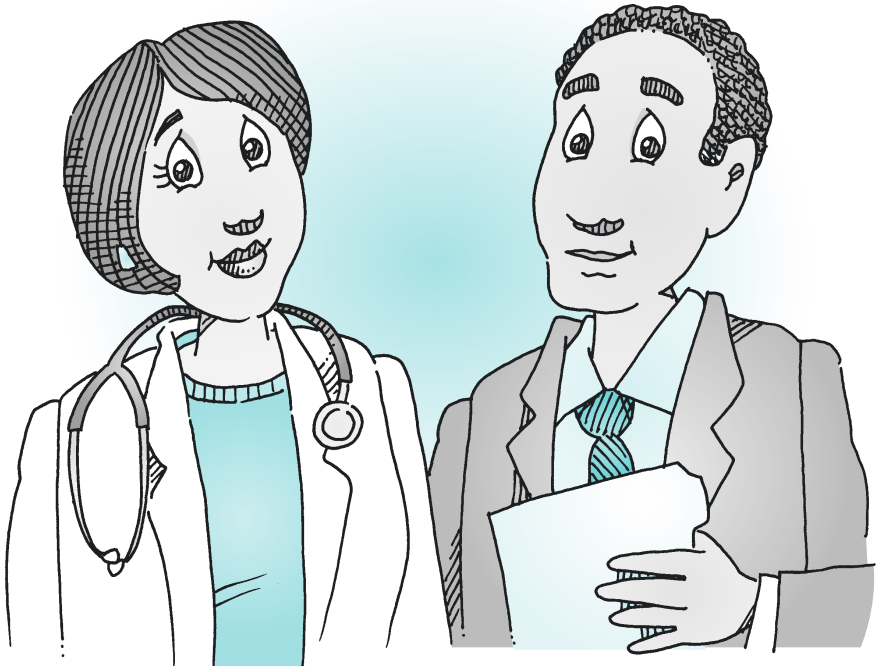
- Un amigo.
- Un padre, un hermano o un miembro de la familia.
- Un maestro, un consejero o el director de la escuela.
- Otro adulto.
- Su mascota.
- Un animal de juguete.



Qué hacer cuando a su hijo lo molestan hasta el colmo

Los niños pueden destrozarse entre ellos con sus palabras. Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para aliviar el dolor de su niño:

1. **Escuche y reconozca** los sentimientos de su hijo. Diga, "Yo sé que duele," o, "¿Eso no es agradable, no es cierto?"
2. **Dígale a su hijo que no reaccione.** Eso es lo que el molestador desea. Y "las contestaciones" normalmente les da más munición a los molestadores.
3. **Recuérdelo a su hijo** que los molestadores son muy inmaduros. Están tratando de ser magníficos siendo crueles.
4. **Anime a su hijo a unirse a grupos** de estudiantes que tienen cosas en común con él. Tendrá una mejor oportunidad de hacer amistades que lo apoyen.
5. **Llame al maestro si la situación se pone crítica.** Deje que el maestro sepa qué está sucediendo y pregunte cómo puede ayudar la escuela.



Aquí tiene dónde conseguir ayuda

Hay ciertos conflictos que no pueden ser resueltos por la gente involucrada. Si esto sucede, hay varios lugares donde usted o su hijo puede conseguir ayuda:

- Hable con su maestro, consejero o director de la escuela.
- Pregúntele a su médico de familia o a su líder religioso.
- Verifique la sección de información de su directorio telefónico o el directorio en línea. Busque nombres y números de teléfono de agencias locales que podrían ayudar.

Usted puede ayudar a su hijo a aprender a resolver conflictos—pero es importante ser un “ayudante” no un “arreglador.”

Arreglar los problemas por su hijo le roba a él la oportunidad de aprender a:

- Manejar sus sentimientos.
- Pensar en los demás.
- Descubrir que la cooperación en realidad trabaja.



Cuando los niños aprenden a resolver sus propios conflictos, ya están muy bien en camino al éxito en la escuela—y en cualquier otra cosa que hagan!

Ayudando a los niños a aprender a resolver conflictos es uno de ocho títulos de “Las Series de Disciplina” de folletos para padres publicados por The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. Llame al (800) 756-5525.

Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. www.parent-institute.com

Diseño gráfico e ilustraciones: Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Escritora: Luann Fulbright. Redactora Principal: Erika Beasley.

Equipo de Redacción: Rebecca Miyares y Alison McLean. Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola. Gerente de Comercio: Cynthia Lees.

Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. Gerente de Distribución: Marc Sasseville.