

cantarles una canción o contarles una historia, sin mostrar angustia o enojo, ya que si lo hacemos podemos demostrar al niño o la niña que con este tipo de conductas obtiene lo que quiere.

Niño o niña de 5 a 10 años que está en la etapa de “Yo lo sé todo”:

Es importante que nuestra respuesta a cualquier grosería o “malacrianza” no sea violenta, todo lo contrario, debemos hacerle ver que está actuando de una forma inadecuada, y que debe corregir su conducta. Siempre se debe tener claro que nuestra actuación es hacia la corrección de la conducta, no, que al niño o niña le quede claro, que por sobre todas las de la persona; en otras palabras cosas, le amamos.

APRENDER A MANEJAR EL ENOJO PARA EVITAR CASTIGAR FÍSICAMENTE A LOS NIÑOS Y NIÑAS

A continuación les daremos algunas claves que les pueden ser útiles en aquellas situaciones difíciles en las cuales creemos que pegar es la única salida.

- **Aceptar los sentimientos.** Es importante que reconozcamos y aceptemos los sentimientos que nos provoca el comportamiento de nuestro hijo o hija, podemos sentir rabia, enojo, vergüenza o agresividad
(Dibujo de una mujer con mucha ira y pensando: ¡no te soporto, tengo ganas de golpearte!, cuando su hija dice a otra señora: ¡mi mamá dice que usted es una gorda!).
- **Preguntémonos qué busca el niño o la niña al portarse de esa manera.** Muchas veces buscan atención y la forma de hacerlo es portándose de una forma que nos molesta.
(Dibujo de un niño molestando cuando su madre está con visitas, la madre le dice: ¡Jorge que quieres decirme?, ¡te voy a escuchar!).
- **Respiremos lenta y profundamente y contemos hasta diez, para no pegar.**
(Dibujo un hombre tomando aire mientras la niña le grita:

¡ NO QUIERO!).

- **Pensemos lo que vamos a decir o hacer.** ¿Cómo nos sentiríamos si otra persona adulta nos dijera o hiciera lo mismo?
(Dibujo de un señor imaginándose a otro pegándole con la faja y gritándole; eres un estúpido!).
- **Podemos ir a otra habitación y pensemos porqué estamos enojados (as).** ¿Es realmente por lo que ha hecho nuestro hijo o hija o es por algo que nos está sucediendo?
(Dibujo de una mujer sentada pensando todo lo que le pasó en el día: jefe regañándola, la dejó el bus y la comida quemándosele).
- **Llamar a nuestra pareja u otra persona** y compartir lo que nos está sucediendo, cuando podemos compartir el problema se descarga un poco la tensión.
(Dibujo mujer hablando con otra persona).
- **Salgamos de casa y respiremos aire fresco,** caminar ayuda a liberar la tensión y el enojo. También podemos hacer algo que nos haga sentir mejor como tomar un baño, una taza de café a solas, hacer ejercicios, realizar alguna actividad.
(Dibujo una mujer bañándose y cantando a gritos).
- **Alejarnos de la situación y gritar a solas.** Es mejor gritar a las paredes que a nuestros hijos e hijas.
(Dibujo una mujer con la cabeza fuera de la ventana de la casa pegando alaridos).
- **Recordar que como personas adultas damos el ejemplo.** Si resolvemos los problemas pegando, además de dañarles la autoestima, les enseñamos que la violencia es una forma adecuada para resolver los conflictos.
(Dibujo una persona adulta jalándole la oreja a un niño, mientras el niño golpea a otro niño).
- **El sentido del humor es, a veces, el mejor de los remedios.** Intentemos ver el lado cómico de las cosas.
(Dibujo hombre riéndose ante un reguero que hizo el hijo

CONFLICTOS EN LA FAMILIA

El conflicto es parte de la vida de las personas, está presente en la familia, la pareja, en la escuela, en las comunidades, en el trabajo. Es inevitable no tener conflictos, por lo tanto el problema en la convivencia familiar no son los conflictos, sino la forma como los padres y madres intentamos resolverlos con nuestros hijos e hijas. Lo que agrava y mantiene un conflicto son las formas agresivas y violentas que utilizamos para enfrentarlos.

Si vemos los conflictos como una oportunidad de cambio y crecimiento los podemos aprovechar cada vez que surjan. Es posible explorar formas adecuadas, positivas y efectivas para resolverlos, sólo tenemos que darnos la oportunidad de hacerlo.

Para solucionar los conflictos en nuestra familia primero tenemos que preguntarnos cómo actuamos cuando surgen:

- Tomamos una actitud de evitarlo, no hacemos nada para enfrentarlo, hacemos silencio, tapamos el problema y dejamos que el tiempo se encargue. Esta actitud alimenta respuestas negativas y perdemos el control sobre los hijos y las hijas.
- Afrontamos el conflicto con respuestas agresivas, utilizando la fuerza y la violencia. Esto produce en los niños y niñas más resistencia a obedecer y nos vemos obligados (as) a usar más la violencia.
- Actuamos asertivamente cuando utilizamos el diálogo, es decir expresamos nuestros sentimientos, escuchamos los sentimientos de las personas involucradas y tomamos una decisión sin herir ni desvalorizar los sentimientos expresados. Esta actitud genera cooperación en los niños y las niñas.

Para resolver un problema de forma asertiva, sería importante que practiquemos junto con nuestros hijos e hijas los siguientes pasos:

- Identificar cuándo se origina el problema.
- Buscar las causas.
- Proponer soluciones alternativas.
- Poner en práctica las soluciones.
- Ver si resultaron o no.

COMO ENFRENTAR LOS CONFLICTOS DE FORMA POSITIVA

Analizar las siguientes preguntas pueden ayudarnos en el momento de enfrentarnos a un conflicto:

- ¿Deseo verdaderamente resolver este conflicto? Para que las cosas cambien, para encontrar soluciones y salidas de un conflicto hay que recordar que cada persona debe comenzar por sí misma **“Tengo que empezar por cambiar yo”**. Muchas veces adoptamos actitudes que hacen más difícil la solución del conflicto, por ejemplo: nos comportamos injustamente, de forma orgullosa, tenemos la necesidad que nos ofrezcan disculpas, el deseo de vengarnos, sentimos dolor y enfado, tenemos resentimiento o la necesidad de querer tener la razón.
- ¿Estamos dispuestos(as) para la **negociación**? Aunque no se resuelva del todo el conflicto, es importante que estemos abiertos(as) a la negociación ya que nos puede llevar a desbloquearnos y permitir la posibilidad de llegar a acuerdos que nos acerque a resolver el conflicto.
- ¿Qué debemos entender por **resolución constructiva de un conflicto**? Supone fortalecer las relaciones con nuestros hijos e hijas a través de formas de comunicación positivas. Para comunicarse de una manera adecuada tenemos que centrarnos en la persona, buscar la mayor información posible y no hacer generalizaciones (siempre-nunca). Podemos hacerles preguntas que nos ayuden a profundizar sobre lo que les preocupa, como por ejemplo: qué sucedió, cómo se siente, qué necesita, que le interesa, sus preocupaciones y sentimientos. Escuchar es un arte que exige un gran esfuerzo para concentrarnos y comprender verdaderamente aquello que desean comunicarnos. Ensayemos diariamente estas destrezas, practiquemos estar en silencio mientras escuchamos, no es hacer como si escuchamos, es practicar realmente la escucha activa.
- ¿Debemos utilizar la **agresividad**? Realmente NO ya que implica el uso de la violencia; lo cual anula la libertad, alimenta el resentimiento, ve a la otra persona como enemiga y continúa el conflicto. La violencia puede ser física, por medio de golpes, empujones, forzar a hacer las cosas y también psicológica a través de gritos, insultos, humillaciones.

SITUACIONES QUE NOS AYUDAN A MANEJAR EL ESTRÉS

En muchas ocasiones los conflictos nos pueden generar estrés o tensión y se presenta dependiendo de la forma en veamos o interpretemos las situaciones que nos pasan. Algunas situaciones nos pueden poner muy tensas(os) y a otras personas la misma situación, les deja indiferentes. A continuación algunas situaciones que pueden producirnos tensión y como podemos actuar para hacerles frente y no castigar físicamente:

El o la bebé no deja de llorar:

Recordemos que es una forma que tiene para comunicarse, podemos preguntarnos ¿qué podría estar pasándole?, puede ser hambre, que está mojado (a), un cólico, necesidad de afecto. Podemos cargarle en brazos y realizar movimientos de balanceo, caminar, cantarle, abrazarle y hablarle sin tensión ya que ellos y ellas sienten la tensión de la persona adulta. Si se logra calmar no lo (a) debemos poner muy rápido en la cuna. Si el llanto no para por mucho tiempo debemos consultar al pediatra o establecimiento de salud.

El o la bebé no quiere ir a dormir:

Podemos prepararles mentalmente una rutina antes de ir a dormir para que vayan entendiendo que se acerca la hora de ir a la cama. Decirle que es hora de ir a dormir, darle un baño caliente, hacer que le de las buenas noches al resto de la familia y contarle un cuento. Si estamos muy cansados(as), podemos pedir ayuda a otro familiar. Si es muy difícil dejemos que juegue otro rato antes de volver a intentarlo. Es importante que comprendamos que los y las pequeñas les da mucha tristeza que el día se acabe porque se tienen que separar de las personas que aman y sobre todo cuando estas personas trabajan fuera de la casa y el tiempo que comparten es poco.

El niño o niña hace berrinches y muerde a otros niños y niñas:

Seamos pacientes, los niños y niñas menores de tres años o sobre esa edad, se sienten el centro del mundo, no saben ni entienden que las cosas que hacen están mal y que pueden dañar o hacer sentir mal a las demás personas, sobre todo a mamá o papá. Una forma muy eficaz es distraerles con otra cosa que les llame la atención,