



## Enfrentando conflictos cotidianos



Los padres quisiéramos evitar que nuestros hijos peleen. Sin embargo, los conflictos son parte de las relaciones humanas. Pensar que nunca los vamos a tener es una utopía, ya que éstos están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida: en la familia, en el colegio, en la calle o la oficina.

Los conflictos interpersonales suelen originarse porque, tanto los niños como los adultos, quisiéramos que los eventos se desarrollen siempre de acuerdo a nuestros deseos y dentro de nuestros propios términos. Cuando esto no ocurre, nos molestamos.

Si bien no podemos evitar totalmente tener conflictos, lo que sí podemos hacer es aprender a enfrentarlos y solucionarlos de la mejor manera posible.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a manejar sus conflictos?

- Lo primero que debemos hacer es enseñarles a calmarse; la comunicación es más efectiva si todos nos sentimos tranquilos.
- Ayudémoslos a encontrar maneras adecuadas para expresar sus desacuerdos y resentimientos. Cada parte necesita dar razones a favor y en contra con respecto al tema objeto de discusión.
- Reflexionar con ellos sobre posibles soluciones al problema.
- Deben procurar esforzarse por ponerse en el lugar de la otra persona.
- Enseñémosles a manejar sus sentimientos sin violentar los de otros, por ejemplo: es comprensible que un niño se sienta molesto porque otro le pegó, pero no está bien que él le responda pegándole también.
- Evaluar las consecuencias de cada alternativa de solución, "¿qué pasaría si ... ?"
- Ayudarlos a encontrar puntos en común o posibles áreas de acuerdo.
- Enseñémosles la tolerancia y el respeto a las otras personas, incluso cuando no están de acuerdo con ellas.
- En algunas situaciones se puede usar el modelo "yo cedo, tú cedes", así ambas partes sienten que han llegado a un acuerdo justo, se sienten satisfechas y nadie pierde todo.
- Enseñarles a pedir perdón cuando se den cuenta de que han hecho algo incorrecto.

Los padres debemos ser un buen modelo para nuestros hijos resolviendo los conflictos cotidianos de manera adecuada. Debemos enseñarles que, a pesar de estar en desacuerdo, podemos ser respetuosos con los demás y manifestar nuestras discrepancias de una manera calmada y asertiva.

