

FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



EL CONFLICTO, ¿CÓMO ABORDARLO?

Psicología

El conflicto y las discusiones son normales ya que cada ser humano es diferente y las personas tienen diferentes perspectivas sobre un problema. Existen diferentes formas de reaccionar ante un conflicto o pelea, algunas personas creen que nunca debería de existir un conflicto o que una pelea debe de terminar en distanciamiento, pero contrario a esto, las peleas y conflictos son excelentes oportunidades para aprender a construir relaciones fuertes y duraderas, así también son momentos donde puedes enseñarle a tu hija a poner límites, sentirse capaz, mejorar su autoestima y enseñarle a solucionar problemas.

Discutir no es malo (sólo tienes que aprender a hacerlo mejor):

- **No evites el conflicto**, si lo evitas le enseñas que en vez de hablar las cosas, la emoción se acumula y el problema se hace cada vez más grande.
- **No te escandalices**, Tener desacuerdos es normal, es el resultado natural de que dos mundos diferentes colisionen. Cada persona tiene diferentes vivencias, heridas, perspectivas y formas de lidiar con las emociones.
- **Ayúdala a ver la oportunidad**. La amistad es algo que está en construcción constante, hay que negociar, hablar, explicar y poner límites. Hazle ver que un desacuerdo o conflicto es la oportunidad de llegar a acuerdos, crear equilibrios y crecer como personas.
- **Trabaja en su autonomía**. Si pensamos que mi hija nunca debe de tener un conflicto, no le estamos enseñando a tener herramientas para la vida. El problema no es que hayan diferencias o conflictos, el problema es cuando no saben cómo solucionarlos, y que una solución no es atacar, gritar, herir o hablar sin escuchar a la persona. Enseña con el ejemplo en casa, es una excelente manera de que tu hija aprenda a resolver conflictos.
- **Externaliza el problema**. Si vemos a la otra persona como el problema, nunca solucionará el conflicto, analicen la situación y como pueden ser ambas compañeras contra el problema que las confronta.
- **Acompáñala a gestionar su emoción**. Es normal enojarse, pero la gestión tiene que ver en qué hacemos al respecto con esa emoción. Utiliza reglas como no gritar, respetar turnos para hablar, aceptar la responsabilidad y reconocer si necesita un tiempo antes de hablar.



Aspectos destacados del boletín

El conflicto ¿cómo abordarlo?

Guía para revisar nuestros hábitos

Ser Padre: el trabajo más difícil

Charla de expertos

¡Felices Vacaciones!



formacion@csum.cl

GUIA PARA REVISAR NUESTROS HÁBITOS

REGISTRO DE HÁBITOS

Postergar alarma (-)
Despertar (=)
Abrir Tik Tok (-)
Desayunar (+)
Ducharme (+)

Los hábitos son conductas que producto de una continua repetición se transforman en acciones automáticas. Muchas veces funcionan como atajos mentales para despejarnos de problemas, pero en otras ocasiones pueden perjudicarnos. A continuación te compartiremos un sencillo ejercicio que puedes realizarlo con tu hija para reconocer éstos hábitos.

Haz el siguiente REGISTRO DE HÁBITOS de un día usual. Luego clasifícalos de acuerdo a ME SUMA (+), ME RESTA (-), o NEUTRAL(=).

El valor de un hábito puede ser ambiguo, a menos que lo veamos en términos de beneficios a largo plazo:

¿Este hábito me acerca a la persona que quiero ser?

El primer paso para cambiar un hábito es darnos cuenta de que se ha vuelto parte de la rutina. Haz tu lista en conciencia plena y evita caer en juicios.

SER PADRE: EL TRABAJO MÁS DIFÍCIL

En este día del padre queremos felicitar a todos los que ejercen esta función, los estudios indican que una paternidad activa entrega múltiples beneficios para niñas ya que se desarrollan más sanas y mejor.

Desde UNICEF compartimos estas recomendaciones para desarrollar una paternidad activa:

- Ser participe del cuidado diario, la crianza y la estimulación de los hijos/as
- Ser corresponsable de la crianza, compartiendo con las mamás las tareas domésticas y cuidados, tales como: alimentar, vestir, pasear, hacer dormir, jugar, bañar y enseñar.

- Estimular su desarrollo en cada etapa de su vida.
- Tener una relación afectuosa e incondicional.
- Criar de manera respetuosa, poniendo límites con buen trato
- Apoya el proceso educativo, principalmente en aquellos aspectos que se les hace más difíciles.

- Establecer una relación basada en la confianza, para que pueda recurrir a ti siempre que lo necesite
- Compartir instancias y actividades que sean importantes para tu hijo/a
- Dar el ejemplo con prácticas y acciones positivas para su bienestar y desarrollo.



Charla de Expertos
Cómo educar y en comunidad,
hijos felices en la era digital

