



Manejo de conflictos



Convertir la tensión en conexión.

Probablemente la palabra *conflicto* se haya vuelto parte del vocabulario en casa, y es completamente normal. En esta etapa, tus hijos atraviesan grandes cambios: buscan reconocerse en relación con los demás, ser validados, pertenecer y conocerse a sí mismos. Al mismo tiempo, tú, como figura de autoridad, también vives tus propios ajustes, de identidad, de validación y de adaptación, dentro de las nuevas dinámicas familiares que se van construyendo.

Es común que existan conversaciones en las que la negociación se haya vuelto la protagonista para definir horarios, tareas escolares, trabajos en equipo, uso de dispositivos electrónicos, tiempo de juego, tiempo de descanso, amistades, etc. Y seguramente en muchos de ellos puedes no estar de acuerdo desde tu perspectiva de autoridad.

¿Cómo lograr que los conflictos se conviertan en conexión con tus hijos?

En lugar de ver los conflictos como una batalla en la que alguien debe ganar, es mejor reconocerlos como una oportunidad para aprender, cambiar y crecer. Un conflicto bien gestionado brinda a tus hijos herramientas valiosas para el futuro: les enseña cómo actuar, cómo reaccionar y cómo encontrar soluciones con serenidad y criterio. Para esto, te recomendamos lo siguiente:

- ★ **Respira y busca ser imparcial.** Trata de escuchar con distancia emocional, es decir, desde la perspectiva de otra persona, fuera de la situación. Evita ponerte a la defensiva.
- ★ **Evita responder o conversar cuando sientas que tus emociones se empiezan a desbordar.** Es válido postergar la conversación para cuando te sientas mejor, cuando las emociones hayan pasado y cuando te sientas con tranquilidad. A esto le llamamos autocontrol, una habilidad que tus hijos también deben aprender observándolo de ti.
- ★ **Escucha primero.** En el grado escolar en el que van tus hijos es común que sus emociones sean cambiantes de un instante a otro, que sean contrapuestas y que no sepan qué están sintiendo. La escucha activa es muy importante, porque en esta edad, tus hijos están experimentando problemas más grandes e intensos que en otras etapas. Además de escuchar, también debes tomar en cuenta las palabras que dicen, entender lo que sienten y la perspectiva que tienen de los hechos.

Una buena parte de escuchar tiene que ver con no emitir juicios sobre sus amistades, parejas, gustos, etc. Porque si ellos detectan juicio en tus palabras, inmediatamente se alejarán, es mejor hacer preguntas que los lleven a la reflexión de lo que estás pensando, de sus actos o sus amistades.

★ **Negocia.** La idea no es buscar quién gana en el conflicto, sino entenderse. Busca la manera de que ambos puedan obtener un beneficio de la necesidad que tienen, siempre destacando la responsabilidad que tienen ambos y los no negociables que quieres defender.





Los conflictos siempre van a existir; lo que no debería existir es la pelea o la lucha de poder, porque en ese punto se rompe la comunicación y se pierde autoridad. Un adulto que mantiene la calma y conserva el control de la situación ofrece a sus hijos un ejemplo de las verdaderas herramientas de poder: serenidad, autocontrol y la capacidad de gestionar los conflictos con inteligencia.

Recuerda que en esta etapa es muy importante aprender a ser claro, contundente, firme y amoroso. Cuida la relación a través del amor, la admiración y el respeto. Esto se logra cuando tus hijos ven en ti una figura de autoridad que sabe que le cumplirá una consecuencia a sus actos, tanto buena como mala. Una figura en quien puede confiar para platicar y expresar lo que siente.

Como estudiantes, tus hijos están haciendo su mejor esfuerzo en la escuela: forman parte de nuevos grupos, exploran actividades distintas, descubren sensaciones nuevas y aprenden a reconocer sus propios límites. En el colegio buscamos que puedan expresarse de múltiples maneras. A través de actividades como debates, consejos estudiantiles y comités, los alumnos aprenden a cuestionar, negociar y llegar a acuerdos con otros, fortaleciendo así su pensamiento crítico y sus habilidades sociales.

Gran parte de nuestro trabajo consiste en fortalecer sus habilidades para resolver conflictos, comunicarse con empatía, ser independientes y trabajar en colaboración. Por eso, la forma en que en casa resuelven los desacuerdos con ellos también forma parte de su aprendizaje y de la preparación conjunta que hacemos para su futuro.



