

DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias
durante TIEMPOS DE CRISIS

Manejar desacuerdos y disputas en su casa

A estas alturas, es probable que haya tenido una buena cantidad de desacuerdos y enfrentamientos con su hijo o entre sus hijos. Estar en lugares cerrados todo el tiempo, combinado con la tensión creada a partir de nuevas rutinas, la falta de acceso a amigos y actividades habituales, y las incertidumbres financieras y de salud seguramente están aumentando los niveles de estrés de todos. Todo esto hace que los ánimos se enciendan con mayor facilidad y frecuencia de lo que normalmente lo harían. Para ayudar con esto, aquí hay un artículo de nuestros expertos en la Clínica de Salud Mental de Boys Town sobre cómo puede manejar mejor los argumentos y las disputas en su hogar cuando surjan.

Artículo sobre cómo controlar los argumentos y disputas:

Kid T.I.P.S.

Problemas difíciles, soluciones comprobadas

Una publicación para padres sobre el desarrollo emocional, social y de conducta de los niños.

Ayude a su hija(o) a resolver desacuerdos y disputas

Los niños pelean y discuten. Algunos lo hacen con mayor frecuencia o más leve, pero la mayoría de los niños, en un momento u otro, intentarán ejercer su influencia sobre los demás y se presentarán discusiones.

Los desacuerdos son una parte normal del comportamiento y pueden mostrar que su hijo es un pensador independiente y una persona motivada, esas son cualidades que todos deseamos que nuestros hijos tengan! Sin embargo, cuando estos desacuerdos se intensifican en peleas, el resultado puede ser problemático para todos los involucrados.

Como padre, uno de sus objetivos es enseñarle a su hija(o) habilidades de resolución de conflictos. Estas habilidades serán muy valiosas cuando él o ella negocien la vida en el contexto de un mundo social. Por lo tanto,

DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias
durante TIEMPOS DE CRISIS

cada desacuerdo en el que participe su hijo(a) puede verse como una oportunidad para que él o ella practique la resolución de conflictos.

Aquí hay algunos consejos para ayudar a su hijo(a) a resolver desacuerdos y disputas de manera constructiva y minimizar los argumentos y las peleas.

- **Demostrar habilidades apropiadas de resolución de conflictos.** Una de las formas más importantes en que los niños aprenden a manejar situaciones sociales es observando a los adultos en sus vidas. Si un niño ve que su padre grita y se vuelve agresivo cuando maneja un conflicto, entonces el niño aprenderá que gritar y ser agresivo son las formas normales de manejar la frustración. Por otro lado, si un padre demuestra las habilidades apropiadas al enfrentar un conflicto, el niño aprenderá y será más probable que imite ese comportamiento.

Demostrar un comportamiento apropiado es especialmente importante cuando tienes que evitar que tus hijos peleen. ¡No tiene sentido emocionarse y gritarle a su hijo si está tratando de enseñarle a mantener la calma y resolver un problema sin pelear! Respire profundamente y recuerde que estas situaciones son oportunidades de enseñanza para usted y oportunidades de aprendizaje para su hijo.

- **Comunique sus expectativas con claridad.** Déjele saber a su hija(o) a una edad temprana que no tolerará discutir y pelear.
- **Enseñe habilidades de relajación para ayudar a su hijo(a) a calmarse cuando tenga ganas de enojarse.** Cuando una persona reacciona emocionalmente en lugar de con calma y reflexión, a menudo el resultado son conductas de arrepentimiento. Al aprender a respirar profundamente o contar lentamente hasta 10 para evitar una explosión, es más probable que los niños usen comportamientos correctos en lugar de discutir y pelear.
- **Hable y practique formas de resolver disputas productivamente.** Por ejemplo, si su hija(o) no está compartiendo un juguete con otro niño,

DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias
durante TIEMPOS DE CRISIS

háblele de cómo puede tomar turnos jugando con ese juguete. También puede actuar varias opciones para resolver un conflicto, como usar las habilidades de comprometer o pedir ayuda.

- **Evite siempre tratar de ser el juez o árbitro.** Si sus hijos pelean mucho, los padres se volverán locos tratando de determinar quién comenzó cada pelea y por qué sucedió. En lugar de tomar partido, es más útil dar consecuencias a todos los involucrados (se necesitan al menos dos para pelear) y luego hacer que trabajen en las habilidades de negociaciones positivas.
- **Dar comentarios positivos cuando vea que su hijo intenta utilizar una nueva habilidad.** Hágle saber a su hijo que lo está mirando y que aprecia el esfuerzo que está haciendo para tratar de evitar discusiones y peleas.
- **Dele consecuencias lógicas a su hija(o) cuando pelee.** Asegúrese de que él o ella sepa que pelear producirá automáticamente ciertas consecuencias, y luego continúe dándolas, cuando sea necesario. Por ejemplo, si sus hijos están peleando por un videojuego, el juego se apaga.

Para obtener más información o para hacer una cita en e Centro de Salud Mental de Boys Town, llame al 531-355-3358.

Consejo de Salud Mental Positiva

¿Cuál es tu mantra?

Establecer un mantra puede ayudarle a sobrellevar mejor los tiempos difíciles. Un mantra es una frase o palabra que se repite con frecuencia para recordarse cómo quiere vivir su vida cada día. Aquí hay una breve lectura para ayudarlo a comenzar a desarrollar un mantra que funcione mejor para usted:

<https://www.yourlifeyourvoice.org/Pages/tip-Your-Mantra.aspx?Topic=Identity>

Tu mantra

A veces es útil establecer un mantra para ti mismo, algo que es muy personal, tiene un significado profundo y te ayuda a mantenerte enfocado en el camino que deseas tomar en la vida. Un mantra por definición es una frase o palabra repetida frecuentemente; un

DOSIS DIARIA de APOYO en LÍNEA



Para las Familias
durante TIEMPOS DE CRISIS

eslogan para tu vida. Las declaraciones positivas, citas motivadoras, símbolos y versos de fe a menudo se incluyen en un mantra.

Cuando decidas cuál será tu mantra, decide cómo mostrarlo para que te lo recuerdes todos los días. Escríbelo, cuélgalo en el espejo o toma una fotografía de algo que te recuerde tu mantra. Conviértelo en una obra de arte para tu habitación, o simplemente para que saque tus sentimientos. Tenemos un gran ejemplo para inspirarte y hacerte pensar en la dirección correcta.

Si alguna vez sientes que está teniendo dificultades para seguir las palabras de tu mantra, busca apoyo. Identifica personas de apoyo en tu vida; o puedes contactarse con nosotros, te guiaremos a través de tus pensamientos y sentimientos para que puedas sentirte mejor y puedas mantenerte firme una vez más.

Eres un guerrero que lucha por tu salud y bienestar físico y emocional. Permite que otros te ayuden cuando no te sientas lo suficientemente fuerte para la batalla. Recuerda que cada paso es una victoria. Tu mantra puede ayudarte a iluminar tu camino cuando necesites un faro para iluminar tu futuro.