



**COMUNICACIÓN FAMILIAR**

Manejo de **Conflictos**



## PLAN DE LECCIÓN:

# Manejando conflictos familiares:

### BIENVENIDO A LA LECCIÓN: MANEJANDO CONFLICTOS FAMILIARES:

Has completado el primer paso de nuestro modelo Escoge. Observa. Realza. y has seleccionado el tema “Manejar los Conflictos Familiares de Manera Constructiva.” ¡Esta es una excelente elección! En esta lección, aprenderás a reducir el estrés familiar resolviendo conflictos con empatía y comunicación respetuosa. Estas estrategias te ayudarán a crear un ambiente familiar más pacífico y conectado.

Esta lección se enfoca en:

- Comprender las causas de los conflictos familiares.
- Aprender pasos para manejar los conflictos de manera constructiva.
- Modelar un comportamiento respetuoso para guiar a tus hijos.

### PAUSA Y PREPÁRATE.

Antes de pasar al **Paso 2: Observa**, tómate un momento para centrarte y establecer una intención positiva para esta lección. Reflexionar sobre las siguientes preguntas te ayudará a abordar el tema con claridad y propósito:

- ¿Cómo te sientes normalmente cuando surgen conflictos en tu familia y qué esperas aprender para manejarlos mejor?
- ¿Qué emociones notas en ti y en los miembros de tu familia durante los desacuerdos? (por ejemplo, frustración, tristeza, enojo, indiferencia)
- ¿Qué estrategias suaves, si alguna, has intentado en el pasado para manejar los conflictos de manera positiva?
- ¿Qué tan cómodo te sientes guiando a tus hijos en la resolución de sus conflictos con amabilidad y respeto?
-

- ¿Puedes compartir un conflicto familiar reciente? ¿Cómo te sentiste en esa situación y cuál fue el resultado?

Respira profundamente, reflexiona sobre tus respuestas y tenlas en mente mientras avanzas.

## **PASO 2 - OBSERVA.**

Este paso incluye tres microvideos cortos que presentan conceptos y habilidades clave. Cada video se basa en el anterior, por lo que es importante verlos en el orden indicado. Haz clic en los títulos de los videos a continuación para verlos:

### **1. Encontrando la Paz Juntos: El Regalo de la Resolución de Conflictos**

- Aprende cómo la resolución de conflictos puede acercar más a tu familia y por qué es una habilidad valiosa para todos.

### **2. Pasos para Manejar los Conflictos**

- Descubre pasos prácticos para manejar desacuerdos de manera constructiva, incluyendo mantener la calma, abordar el problema y encontrar un compromiso

### **3. Guía Suave: Fomentando que los Niños Resuelvan los Conflictos con Respeto**

- Explora maneras de guiar a tus hijos para que resuelvan sus conflictos con empatía y respeto, ayudándolos a desarrollar habilidades para toda la vida.

Mientras ves los videos, piensa en cómo estas estrategias se relacionan con las experiencias de tu familia en los conflictos y cómo pueden ayudarte a mejorar tu enfoque. Después de terminar los videos, pasarás al **Paso 3: Realza**, donde tendrás la oportunidad de practicar y profundizar lo que has aprendido.

## **PASO 3 – REALZA.**

Ahora que has completado los videos, es momento de llevar tu aprendizaje más allá con nuestras hojas de trabajo y herramientas. Estos recursos están diseñados para profundizar tu comprensión y acercar más a tu familia.

Para esta lección, hemos creado los siguientes recursos para ayudarte a practicar y mejorar la gestión de conflictos en tu familia. Haz clic en los títulos de los recursos a continuación para descargarlos. Cada recurso está en un formato que puedes guardar fácilmente en tu computadora O imprimir para tu conveniencia.

### **• 6 Maneras de Enseñar Empatía a tus Hijos**

- \_Descubre formas prácticas de fomentar la empatía en tus hijos, ayudándolos a comprender mejor y respetar a los demás durante los conflictos.

### **• Hoja de Trabajo para Reuniones Familiares**

- \_Usa esta herramienta para planificar y llevar a cabo reuniones familiares productivas, donde todos puedan hablar abiertamente sobre los conflictos y trabajar juntos en soluciones.

- **13 Consejos de Gestión del Tiempo para Padres Primerizos**

- Aprende estrategias valiosas para administrar el tiempo de manera efectiva, reducir el estrés y crear más oportunidades para interacciones familiares significativas.

## **REFLEXIÓN.**

Antes de terminar, tómate un momento para reflexionar sobre lo que has aprendido y cómo se aplica a tu familia:

- ¿De qué manera ha cambiado tu comprensión sobre la gestión de los conflictos familiares desde que viste los videos?
- ¿Cómo han cambiado tus sentimientos durante los conflictos familiares a medida que has aprendido nuevas formas de abordarlos? (Nada, Un poco, Algo, Mucho)
- ¿Qué nuevas estrategias de crianza has adoptado para ayudar a tu familia a manejar los conflictos con más tranquilidad?
- ¿Qué tan seguro te sientes al guiar a tus hijos para que resuelvan los conflictos con empatía y respeto? (Nada seguro, Algo seguro, Muy seguro)
- ¿Puedes compartir un conflicto familiar reciente en el que aplicaste lo que aprendiste? ¿Cómo se sintió abordarlo de manera diferente?

Reflexionar sobre estas preguntas te ayudará a consolidar tu aprendizaje e identificar áreas en las que puedes seguir practicando.

## **¿QUE SIGUE?**

¡Felicidades por completar esta lección! Al manejar los conflictos familiares de manera constructiva, estás fomentando un hogar más pacífico, comprensivo y conectado. Cuando estés listo para continuar:

- Explora otras lecciones en el Centro de Comunicación Familiar para seguir desarrollando tus habilidades de comunicación.
- Vuelve a esta lección en cualquier momento para reforzar tu comprensión o practicar las actividades nuevamente.

¡Sigue con el buen trabajo! Cada paso que tomas fortalece los lazos dentro de tu familia.

