



## Conjunto de Herramientas Para Familias de Niños Pequeños

### Hoja de Consejos # 5: Cómo Manejar los Conflictos Familiares

Los desacuerdos son una parte normal y saludable de todas las relaciones familiares. Es común que los miembros de la familia tengan diferentes opiniones sobre temas o momentos de experiencia cuando algunos miembros no se llevan bien. Lo importante es mantener y fortalecer sus relaciones familiares incluso a través de tiempos de conflicto. A continuación se presentan algunos consejos que puede utilizar para controlar el conflicto familiar en su hogar.

1. **Entienda el estilo de conflicto de todos.** Cada miembro de su familia tiene su propia manera única de manejar el conflicto. Algunos miembros evitan los desacuerdos a todo costo, mientras que otros buscan una resolución lo más antes posible. Teniendo en cuenta el estilo de manejar los conflictos de cada miembro de la familia permitirá que todos se sientan cómodos mientras trabajan juntos en la resolución de un conflicto. La seguridad y la confianza entre los miembros de la familia son esenciales en trabajar a través de los desacuerdos y en el mantenimiento de relaciones positivas entre familia.
2. **Establezca reglas básicas.** Estableciendo reglas básicas asegurará que todos los miembros sepan permanecer dentro de los límites acordados de discutir. Decida qué palabras y acciones son inaceptables durante un conflicto y asegúrese de ser específico y dar ejemplos. Es importante que todos comprendan claramente las reglas básicas de la familia y sepan cuáles son las consecuencias por romperlas.
3. **Lo que sí hacer.** Todos deben tratar de ser tranquilos, respetuosos y cooperativos como sea posible al entrar en un desacuerdo. El objetivo es mantener el autocontrol durante todo el proceso para que pueda controlar lo que dice y hace. Mantener el control también le ayudará a evaluar cuándo ha llegado el momento de tomar un tiempo de descanso o terminar la conversación y reunirse de nuevo en un mejor momento. Utilice declaraciones de "Yo" en compartir su perspectiva, ya que permitirá a otros a entender su punto de vista de una manera sin confrontación. Si comienza a sentirse abrumado, tome algunas respiraciones profundas y piense pensamientos positivos alentadores.
4. **Lo que no hacer.** Los desacuerdos pueden fácilmente salirse fuera de control; Por lo tanto, es esencial evitar estas trampas como sea posible. Culpar, insultar, sarcasmo, acusaciones, gritar, enfurruñarse y juzgar a los miembros de la familia hace aún más difícil resolver el conflicto familiar. Los miembros de la familia tendrán menos probabilidades de escuchar activamente y ser cooperativos si sienten que han sido despreciados o amenazados de alguna manera. Estas conductas los llevan lejos de cualquier productividad que usted puede haber ganado hacia una resolución.

5. **Céntrese en un tema.** Puede ser tentador traer el pasado o otras cuestiones no resueltas al tener un desacuerdo, especialmente si usted cree que están relacionados con el tema actual. Adhieren el tema en cuestión para evitar amplificar la intensidad y la dirección de la conversación actual. La confusión y los malentendidos aumentan cuanto se mencionan otros conflictos en el actual desacuerdo. El objetivo durante un desacuerdo es abordar el problema, no la persona.
6. **Utiliza habilidades de comunicación positiva.** Las habilidades de comunicación juegan un papel vital en el éxito de un desacuerdo. Ser consciente del estilo de comunicación de todos le permitirá crear un espacio donde los miembros de la familia se sientan cómodos para compartir su punto de vista. Sea una persona fácil con quien hablar usando preguntas abiertas y dando a todos la oportunidad de hablar. Del mismo modo, se turnan escuchándose unos a otros y tratando de entender el punto de vista de cada miembro de la familia, incluso si no están de acuerdo.
7. **Mantenga el control emocional.** Las cosas pueden intensificarse durante un desacuerdo, y puede ser instintivo defenderse atacando a otros. Usted debe hacer todo lo posible por controlar sus emociones antes de que la situación se salga de control. Tenga en cuenta que los comentarios negativos y los comportamientos hacia otros no ayudan a resolver el conflicto y no pueden ser desvuelta una vez hecho. Si se da cuenta de que ha ido demasiado lejos en sus palabras o acciones, esté dispuesto a dar un paso hacia atrás y pedir disculpas. No sólo le va a modelar a los miembros de su familia una disculpa sincera, pero también se demuestra que nunca es demasiado tarde para detener los malos comportamientos y tomar buenas decisiones.
8. **Trabaje hacia una solución.** No es realista pensar que cada miembro de la familia estará en la misma página durante cada conflicto. Más probable, usted tendrá que negociar para llegar a un compromiso o tal vez llegar de acuerdo en desacuerdo. Mientras que ustedes hablan, trate de incluir a todos en la conversación y tome sugerencias en consideración. Recuerde que mantener y fortalecer las relaciones familiares es más importante que forzar soluciones. También considere su propio papel y lo que puede hacer para mantener la situación positiva y progresiva.
9. **Busque ayuda profesional.** El abuso físico, emocional y verbal nunca debe ser parte del conflicto familiar. Cualquier forma de intimidación o ataque debe ser tomado en serio y buscar ayuda de profesionales calificados. Los consejeros familiares calificados están capacitados para ayudar a las familias a resolver los problemas en sus relaciones a través de la orientación y el conocimiento específico de su situación. Lo mejor es buscar asesoramiento tan pronto se presente un problema grave, aunque usted puede buscar asesoramiento en cualquier momento. Algunos conflictos son difíciles de resolver por sus propias cuentas, considere cuidadosamente lo que debe hacer para ayudar a que cada miembro de la familia se sienta seguro. (Por favor, tenga en cuenta que la asesoría de parejas generalmente no se recomienda cuando hay abuso en la relación de una pareja).
10. **Establezca la reconexión.** Algunos miembros de la familia pueden necesitar tomar tiempo para calmarse después de un conflicto familiar. Esté dispuesto a respetar su espacio, pero también asegúrese de establecer la reconexión con cada miembro de la familia cuando llegue el momento adecuado. Como familia, es importante reunirse y hablar de las maneras en que ustedes han aprendido y crecido en manejar el conflicto. En realidad los conflictos son una oportunidad para crecer más cercanos como familia y fortalecer sus relaciones. Usted aprende más sobre sí mismo y su familia a través de estas experiencias.