

# MANEJANDO EL CONFLICTO

Los preadolescentes son niños dentro del rango de edades de 10 a 12 años. Muchos cambios importantes ocurren en los niños durante este tiempo, además hay que tener en cuenta que cada niño es diferente. A medida que ponga en práctica alguna de las siguientes sugerencias, mantenga en mente la personalidad individual de su hijo.



*Intente sentarse juntos. Hablen con calma sobre los resultados del comportamiento de su hijo, y dialoguen sobre lo que sería una consecuencia justa.*

El conflicto entre los padres y los hijos a menudo comienza a aumentar en los años de la preadolescencia, y después aún más en la adolescencia, por lo que es importante trabajar en soluciones para el manejo de conflictos desde el principio. Encontrar buenas estrategias de manejo de conflictos ayudará a hacer sus vidas más tranquilas, su relación más fuerte, y enseñara a su hijo a manejar el conflicto con los demás. Recuerde, una cierta cantidad de conflicto padre-hijo es completamente normal y es una de las formas en que su hijo practica el ser más independiente. Es posible que tenga más conflicto con un hijo que con otro, cada situación y personalidad es diferente, recuérdese a sí mismo que algunas cosas simplemente no las pueden controlar.



## Cómo puede ayudar y mantener una buena comunicación con su hijo.



"Odio cuando mis padres me gritan y luego dicen: "¡No me levantes la voz!" cuando trato de responderles. Me gustaría que me hablaran de la misma manera que quieren que yo les hable."

- Sofía, 11 años de edad.

1. **Mantenga la calma.** Intente lidiar con el conflicto de una manera silenciosa y calmada, a pesar de que pueda estar frustrado y cansado. Es difícil hacer esto todo el tiempo, pero al gritarle a su hijo le hace difícil escuchar lo que usted tiene que decirle y puede empeorar el conflicto, ya que él puede verlo cómo que usted está siendo irrazonable.
2. **Escuche a su hijo.** Pregúntele a su hijo sobre la situación que está causando el problema y deje que le hable acerca de ella. Si usted exige obediencia sin escuchar lo que su hijo tiene que decir, puede crear resentimientos y su hijo podría empezar a ocultarle sus actividades. Cuando usted tiene una mejor comprensión de cómo se siente su hijo, usted puede decidir ser más flexible con las reglas o cambiarlas para reducir el conflicto en el futuro.
3. **Sea respetuoso.** En cualquier situación de conflicto, si desea que su hijo trate a los otros con respeto – incluyéndolo a usted - muéstrelle respeto a su hijo también. Concéntrese en los hechos de la situación. Trate de no avergonzar o criticar a su hijo, ya que puede empeorar el conflicto. Incluso si su hijo le grita, trate de mantenerse calmado.
4. **Céntrese en los asuntos importantes.** Recuerde que algunos conflictos pueden no valer la pena discutirlos. Intente reducir el conflicto con su hijo concentrándose en los conflictos más importantes y dejando ir los otros. Por ejemplo, una situación donde la seguridad o la salud de su hijo está en peligro es mucho más importante que si su hijo termina su tarea para cierta hora del día. Si su hijo ve que usted puede comprometerse, es mucho más probable que él escuche lo usted tiene que decirle cuando necesite que lo haga.
5. **Aléjese de la conversación si lo necesita.** No tema detener la conversación y alejarse si la discusión se vuelve demasiado molesta. Usted podría decir algo como: "No voy a hablar contigo cuando uses ese tono de voz. Podemos continuar esta conversación cuando puedas ser más respetuoso". Esta es una buena estrategia a utilizar para evitar que la gente diga cosas de las que puede lamentarse más tarde.

### ¿Necesita más ayuda?

Visite [psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](http://psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf)

O contacte a su médico familiar, a la organización de salud pública local o a su consejero escolar.

### ¿Necesita más información?

Visite [psychologyfoundation.org](http://psychologyfoundation.org) para aprender sobre otros programas y eventos que ofrece la Fundación de Psicología de Canadá

