



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

## Manejo de conflictos sin dañar a los niños

por Summer Stanley



Si bien ningún hogar está sin su parte de argumentos y desacuerdos, es importante tener en cuenta que la forma en que se manejan estos conflictos puede tener un efecto duradero en los niños en casa.

Con qué frecuencia los padres pelean; lo intensos, enojados o hirientes que son los argumentos; y cómo durante mucho tiempo tales conflictos duran son todos los factores en el ajuste del niño. Curiosamente, un estudio de la Universidad de York encontró que los argumentos que los padres tienen durante el matrimonio tienden a tener efectos más duraderos en los niños que la división real en sí.

Además de dañar la capacidad de un niño para identificar y controlar las emociones, la agresión entre los padres puede tener rendimiento académico del niño. El conflicto en el hogar afecta las hormonas del estrés de un niño, alterando su funcionamiento cerebral. Esto puede conducir a pensamientos deteriorados, falta de habilidades de resolución de problemas y razonamiento, y problemas de memoria.

Según el rabino Yisroel Roll, un psicoterapeuta infantil con licencia, el conflicto parental puede tener seguridad. "Un niño necesita seguridad emocional para prosperar académica y socialmente". "El medio ambiente en el hogar entre los padres crea esa sensación de seguridad. Ese es el mundo del niño. Cuando hay conflicto, argumento, [y] la tensión entre los padres, que básicamente rompe la red de seguridad segura de los niños".

Cuando los padres resuelven con éxito los argumentos, los niños pueden aprender lecciones importantes y positivas que pueden ayudarles a navegar propias emociones y relaciones dentro y fuera del hogar.

### Consejos para resolver conflictos

La terapeuta familiar Sheri Glucoft Wong comparte sus cinco mejores consejos para ayudar a los padres a resolver conflictos, mantener una relación amorosa, y la resolución de problemas efectiva para los niños:



**1. Liderar con empatía:** Abre el diálogo primero haciendo saber a la otra persona que los ves, los obtienes, y puede ponerse en lugar. Ejemplo: "Sé que debe ser difícil dejar el trabajo..."



**2. Dé a su pareja el beneficio de la duda.** Asumir las mejores intenciones y ayudarse a recordar que usted ama unos a otros añadiendo un término de cariño. Ejemplo: "Sé que no querías formar equipo con los niños en mi contra, cariño..."



**3. Recuerda que estás en el mismo equipo.** Lidar con los problemas poniendo todas las cartas sobre la mesa y mirándolas juntos para resolver un dilema en lugar de cavar en los lados opuestos. Entonces resolver problemas entre sí. Por ahí ambos "poseen" la solución.



**4. La crítica constructiva sólo funciona cuando su pareja puede hacer algo sobre lo que sucedió.** Si la fecha límite para la inscripción de fútbol ya se perdió, remediar la situación actual lo mejor posible y hablar sobre cómo hacerlo mejor la próxima vez. Culpar no arreglará nada de lo que ya ha pasado.



**5. Todo lo que sea que padre diga se puede decir con bondad.** Desaprobación, decepción, exasperación, todo puede manejado mejor con amabilidad.

Recursos:

"Exposure to Aggression Between Parents Can Interfere with a Child's Ability to Regulate Emotions," accessed July 9, 2018, from <https://steinhardt.nyu.edu/site/ataglance/2014/09/fighting-parents-hurt-childrens-ability-to-regulate-emotions-finds-study-by-psychologists-atnyu-steinhardt.html>

"What All Parents Need to Know About Arguing in Front of Their Children," accessed July 9, 2018, from <https://www.telegraph.co.uk/women/family/what-all-parents-need-to-know-about-arguing-in-front-of-their-ch/>

"Parental Conflict," accessed July 9, 2018, from <https://betteroptionsinc.org/our-beliefs/parental-conflict/>

"Parental Conflict and Its Effects on Children," accessed July 9, 2018, from <https://www.education.com/magazine/article/conflict-impacton-kids/>

"Parental Conflicts & Their Damaging Effects on Children," accessed July 9, 2018, from <https://www.livestrong.com/article/513540-parental-conflicts-their-damaging-effects-on-children/>

"How Parents' Arguments Really Affect Their Children," accessed July 10, 2018, from <https://www.bbc.com/news/education-43486641>

"What Happens to Children When Parents Fight," accessed July 10, 2018, from <http://www.developmentalscience.com/blog/2014/04/30/what-happens-to-children-when-parents-fight>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)