

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Algo tan sencillo como practicar técnicas de relajación puede ayudarnos a relajarnos en un momento de estrés: prueba a contar 10 respiraciones.



Bebo un poco de agua despacio



Me siento cómodamente



Respiro profundamente y me relajo

Me doy un paseo



Si puede ser, lejos del lugar dónde me enfadé

Pienso una canción que me guste



Si es posible, la canto de verdad

Hago alguna actividad que me guste



Por ejemplo, pintar, hacer un puzzle o algo que me relaje

Respiro profundamente y despacio



Noto como barriga se llena y se vacía de aire

LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO PARA CONTROLAR EL ENFADO

Deben aprender que cuando no podemos controlar una emoción, sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, nos ponemos muy nerviosos. Entonces explotamos y aparece el conflicto.

Tenemos que pararnos como cuando un coche se encuentra con la **luz roja** del semáforo.

Después de detenerse, es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo, es decir **luz amarilla**.

Y si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución, **luz verde**.

¡ALTO!

TRANQUILÍZATE
PIENSA ANTES
DE ACTUAR

PIENSA

SOLUCIONES
CONSECUENCIAS
ALTERNATIVAS

ACTÚA

PON
EN PRÁCTICA
LA MEJOR
OPCIÓN QUE
HAS PENSADO

Un padre le dijo a su hijo:
"Ten cuidado por donde caminas".
Y el hijo le responde:
"Ten cuidado Tú, recuerda que yo sigo tus pasos"



ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR CONFLICTOS EN CASA



ESCUELA DE FAMILIAS

EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y APOYO

C/Río Fresnedoso 16-18 45007 Toledo
Telf. 925 23 22 52

En ocasiones, nos encontramos con conflictos en casa, que creemos que no podemos solucionar. Este folleto de familias quiere ofreceros algunas estrategias que os pueden ayudar a solucionar esos conflictos o disminuirlos.

CLAVES PARA PREVENIR LOS CONFLICTOS EN FAMILIA.

1. Ambiente equilibrado: entorno y personas reguladas emocionalmente.
2. Equilibrio en los tiempos de actividad: ocio-intereses, televisión, móvil, redes sociales: son muchas las actividades que se pueden realizar juntos, leerles cuentos, escuchar música...
3. Momentos para hablar de lo mejor y peor del día: la hora de las preocupaciones.
4. Tiempos para actividades o intereses específicos.
5. Reconocer las necesidades fisiológicas e indicar espacios apropiados para la vivencia de una sexualidad saludable.
6. Realizar deporte-actividad física varios días a la semana: actividades al aire libre, paseos.
7. Cuidar la alimentación siguiendo las recomendaciones de pediatría
8. Procurar que duerman suficientes horas y que sean de descanso

**SONREIR TODOS LOS DÍAS A
NUESTROS HIJOS Y A NUESTRAS
HIJAS
Y MOSTRARLES AFECTO.**

PASOS A SEGUIR EN LA SOLUCIÓN DE UN CONFLICTO EN FAMILIA.

1. **Ante todo, mantened la calma**
Para gestionar de forma adecuada el conflicto será necesario verlo con cierta distancia, desde un momento sereno y reflexionar sobre él, si lo necesitáis pedid ayuda al resto de la familia o a vuestra red de apoyo
2. **Primero, escucha**
La mejor manera de poder llegar a solucionar un conflicto es escuchando lo que la otra persona está diciendo para que después pueda escuchar lo que nosotros tenemos que decir.

EVITAR MOMENTOS DE ESTRÉS

En la medida que podamos, nos anticiparemos a las situaciones que conocemos y que generan estrés a nuestros hijos, de esta manera conseguiremos

DISMINUIR LA ANSIEDAD.

3. **Asertividad para ser escuchado**
Debemos hacerlo sin culpabilizar al otro, sin recriminar ni faltar al respeto. Es importante plantear nuestro punto de vista y lo que pensamos o creemos, sin suponer que solo nosotros tenemos la razón o la verdad absoluta.
4. **Lluvia de ideas: cómo lo solucionamos?**
Una vez que todos hemos sido escuchados y hemos escuchado, llega el momento de comenzar a encontrar soluciones a ese problema.

La manera de hacerlo, podría ser: escribir en un papel todas las ideas que se nos ocurran a todos, para poder solucionar el problema.

5. Filtrar y seleccionar

Cada persona tendrá que argumentar su solución al problema y entre todos llegar a un consenso de varias posibles soluciones.

6. Buscar la solución más beneficiosa

Analizar los inconvenientes de las soluciones que se han consensuado y establecer cual de ellas será la más beneficiosa para todos.

7. Compromiso con la solución elegida

Establecer un compromiso escrito, con la solución acordada y las situaciones en las que se llevará a cabo.

8. Celebra el acuerdo

Conseguir el acuerdo no ha sido tarea fácil, para ningún miembro de la unidad familiar. Por lo que sería muy gratificante para todos realizar una celebración que puede ser verbal, agradeciendo y valorando el esfuerzo realizado por todos o realizar una actividad especial, como salir todos a dar un paseo...

9. Llevarlo a cabo

Si alguna de las partes olvida llevar a cabo alguna de las actuaciones planteadas recordar, de forma tranquila y calmada, el acuerdo al que se llegó y recordar de forma asertiva cuales son los compromisos que se asumieron.

10. Evaluar y reajustar

Comprobar si ha funcionado o no, si finalmente ha sido beneficioso para todas las partes y las dificultades que se han encontrado al llevarlo a cabo. Si fuera necesario modificar las decisiones tomadas, esto se tendrá que realizar en consenso entre todos.

MODELO DE NEGOCIACIÓN

No se debe imponer, sino hacerles entender las consecuencias naturales de los comportamientos

"SI haces esto, ENTONCES ocurre esto otro"