Actividad | Manejo de emociones

El botiquín de las paces

Objetivos

- Conocer cómo le gusta a cada integrante de la familia hacer las paces después de un desacuerdo.
- Tener a mano varias formas de reparar una relación, sin obligar a nadie a pedir perdón.

Materiales

- Una caja pequeña o una bolsa para hacer el botiquín.
- Papelitos o tarjetas y lápices o marcadores.

Tiempo sugerido:

- 25 minutos

Preparación:

- Elige un momento tranquilo, que no sea justo después de una discusión.
- Piensa cómo te gusta a ti se hagan las paces y cómo haces tú las paces, para dar el ejemplo.

Metodología:

Momento 1 | Un botiquín diferente.

- Cuéntale al niño(a) que van a armar un botiquín, pero no de curitas sino de cosas para hacer cuando alguien de la familia se enoja con otro.
- Aclara que no hablarán de ninguna pelea en particular.

Momento 2 | Llenamos el botiquín.

- Cada uno escribe en papelitos sus ideas para hacer las paces, una por papelito. Por ejemplo: un abrazo, ayudar con algo, escribir una nota, dar un tiempo a solas, jugar juntos, decir “lo siento”.
- Tú empiezas con una o dos ideas propias. Después guardan los papelitos en la caja.

Momento 3 | Mi favorito.

- Cada uno saca un papelito de la caja y dice si le gusta recibirlo, darlo o ninguno de los dos, y por qué.
- Pregunta: ¿cuál te ayuda más cuando estás enojado(a)? ¿Cuál te cuesta más hacer?

Momento 4 | La regla del botiquín.

- Acuerden una regla para todos: primero cada uno se calma y después se abre el botiquín. Nadie está obligado a escoger un papelito, y nadie pide perdón a la fuerza.
- Pongan el botiquín en un lugar visible de la casa.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No uses el botiquín durante una pelea para exigir que alguien haga las paces. Es para usarlo cuando haya pasado la rabia.
- Reconoce tus propios errores y saca un papelito delante del niño(a). Cuando un adulto repara, el niño(a) aprende más que con cualquier explicación. Tú también usa el botiquín para que el niño(a) vea su utilidad.
- Esta actividad sirve para desacuerdos entre personas con igual poder, como hermanos o la familia. No la uses si el niño(a) está siendo maltratado por otra persona. En ese caso no le pidas que haga las paces: escucha, agradécele que te lo cuente y busca ayuda en la ruta del colegio.
- Preguntas útiles: ¿Qué te ayuda a calmarte cuando te enojas? ¿Cómo te gusta que te hagan las paces? ¿Cuál papelito te cuesta más hacer? ¿Qué podemos agregar al botiquín?