Actividad | Resolución de conflictos

Pelear bien

Objetivos

- Acordar entre todos unas reglas para discutir sin hacerse daño.
- Practicar esas reglas con un desacuerdo inventado, antes de necesitarlas.

Materiales

- Una hoja y un lápiz.
- Un reloj o temporizador.

Tiempo sugerido:

- 30 minutos

Preparación:

- Elige un momento tranquilo, no justo después de una discusión.
- Piensa en una discusión reciente en casa y en qué la hizo difícil, sin señalar a nadie.

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | ¿Cómo discutimos?

- Pregunta: ¿cómo suelen terminar nuestras discusiones? ¿Qué hace que se pongan feas? Escucha sin defenderte.

Momento 2 | Nuestras tres reglas.

- Entre todos, escojan tres reglas para discutir. Algunas ideas: no gritar, no insultar ni mencionar defectos, escuchar hasta el final, no decir "siempre" ni "nunca", pedir una pausa de diez minutos y volver.
- Escríbanlas en la hoja y firmen.

Momento 3 | Probamos.

- Inventen un desacuerdo sencillo (quién escoge la película, a qué hora se regresa). Dos personas lo discuten durante tres minutos aplicando las reglas, y el resto observa.
- Después, conversen: ¿qué funcionó? ¿Qué fue difícil?

Momento 4 | La señal de pausa.

- Acuerden una señal o palabra para pedir una pausa. Peguen las reglas en un lugar visible.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- Los adultos también se comprometen con las reglas y las cumplen.
- No uses esta actividad si en la casa hay gritos o golpes frecuentes, amenazas o miedo: en ese caso, busca ayuda de la Comisaría de Familia o de un profesional.
- La pausa es para calmarse, no para evitar el tema: acuerden cuándo volverán a hablar.
- Preguntas útiles: ¿Qué es lo que más te molesta cuando discutimos? ¿Qué te ayudaría a calmarte? ¿Qué regla te cuesta más cumplir? ¿Cómo nos damos cuenta de que es hora de una pausa?