



Estrategias para evitar que los conflictos empeoren

Cuando los conflictos surgen, es importante buscar la calma para fortalecer los vínculos y evitar tensiones innecesarias.

Aplica estas estrategias para prevenir que los conflictos escalen entre tú y tu hijo:

1

Anticípate a las situaciones difíciles:

Ciertas actividades o momentos del día pueden generar tensión; prepárate con anticipación y acuerda con tu hijo cuál será la manera para evitar situaciones de conflicto que lleve a confrontaciones.

2

Hablar con calma y en un tono neutro evita que los conflictos empeoren; asegúrate de esperar a estar calmado antes de entablar una conversación; reconoce, valida y acepta las emociones tuyas y de tu hijo, incluso si no estás de acuerdo con su comportamiento.

4

Usa frases como "Entiendo que te sientas frustrado" o "Sé que esto te molesta"; estas frases le ayudarán a sentirse comprendidos y a regular su reacción.

3

Refuerza el comportamiento positivo:

Los niños y adolescentes muestran mayor disposición para resolver un problema cuando evita confrontaciones innecesarias; es por eso que como adulto consciente es importante entender que no todo merece una discusión. Si el problema no es grave, a veces es mejor cuidar el vínculo que tener la razón.



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

5

Ofrece opciones y permite elegir dentro de ciertos límites, esto contribuye a la autonomía y evita el enfrentamiento directo.

6

Fomentar su sentido de responsabilidad y cooperación: Invita a los niños, niñas y adolescentes a buscar la resolución conjunta de problemas.

Con estas estrategias no solo evitarás que los conflictos escalen, sino que también enseñarás a tus hijos habilidades clave como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución de problemas.

¡Recuerda!

Cada situación es una oportunidad para aprender y fortalecer los lazos familiares.



Juntos estamos Tejiendo Hogares



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación