



GUÍA PRÁCTICA EMERGENCIA COVID-19

¿Qué conflictos podrían surgir y qué podemos hacer para resolverlos ?

GUÍA 3

¿Qué conflictos podrían surgir y qué podemos hacer para resolverlos ?

1. Introducción

Si te interesa esta guía, entendemos que deseas la mejor convivencia posible para tu familia en este momento de emergencia. Lo primero que te proponemos es asumir la actual situación de convivencia intensa y prolongada ocasionada por el periodo de cuarentena, como una gran oportunidad de aprendizaje y de solidaridad.

A pesar de que la actual situación de confinamiento ciertamente conlleva una serie de oportunidades para cada uno/a de nosotros y nuestras familias, también es un momento muy difícil para la convivencia. Vivir en un espacio reducido y sin posibilidad de salir puede llevar a tensiones y conflictos.

Antes de presentarte algunas pautas para anticipar y resolver los posibles conflictos que puedan surgir durante este periodo, te invitamos a pensar unos minutos en lo siguiente:

- **¿Cómo quieres que estén las relaciones en tu familia cuando este periodo haya terminado?**
- **¿Qué puedo hacer para que esta experiencia nos permita crecer como familia?**
- **¿Cómo puedo unir a mi familia en torno al propósito de superar juntos esta situación y que cada uno/a participe para lograrlo?**

Tener un propósito compartido como familia y encontrar la mejor manera para que cada una de las personas participe en su logro, no solo ayuda a prevenir algunos conflictos, sino que nos ayuda a crecer como familia. Esta guía te facilitará anticipar conflictos en la relación con tus hijos/as. Y, si finalmente surgen, te ayudará



Este documento se complementa con las indicaciones que hemos realizado en la guía [¿Cómo podemos gestionar nuestras emociones y nuestro estado de ánimo?](#) " " y con la guía [¿Cómo adaptarnos a la nueva situación y gestionar nuestro día a día?](#). Puedes consultarlas en nuestra página web fundacionamigo.org/familias-en-accion.

a afrontarlos con pautas sencillas para que puedas resolverlos de forma positiva.

Lo primero es que todo conflicto que se pueda prevenir, hay que prevenirlo. Sin embargo, cuando aparecen, no tienen por qué ser negativos, si estos ocurren, resolverlos pueden ser una oportunidad de aprendizaje.

Antes de desarrollar las pautas concretas que hemos elaborado, queremos subrayar una cosa importante: este momento es muy estresante para todos/as. Aunque no nos demos cuenta, todos/as estamos un poco más tensos de lo normal. En todas las familias

hay temas previos al COVID-19 que igual no nos gustan, que han creado tensiones o conflictos.

Ahora tampoco es el momento para solucionar lo que no se ha solucionado antes. Tenemos que tener cuidado con querer "aprovechar" que estamos juntos sin poder escapar para intentar resolver temas difíciles para la familia. Puede que haya ocasión de resolver conflictos "de fondo" entre nosotros/as, pero el primer objetivo para este tiempo es el de crear y mantener una convivencia pacífica, calmada y sana para todos/as.



2. ¿Qué conflictos podrían surgir y qué podemos hacer para resolverlos?

En primer lugar, veamos algunas situaciones de conflicto que pueden surgir en nuestras familias por la situación de convivencia intensa que se está desarrollando durante estos días.

- 1. Tareas de la casa.** Nuestro/a hijo/a se niega a realizar alguna tarea de casa o retrasa el momento. Podemos evitar la situación de conflicto no obligándolo en ese momento pero no lo hacemos nosotros sino que esperamos otro momento para volver a darle la indicación, incluso le podemos decir que hasta que no lo haga no podrá hacer uso de otras cosas que le gustan.
- 2. Dependencia de las nuevas tecnologías.** Nuestro/a hijo/a tiene tiempo acordado para utilizar la play, pero cuando acaba este tiempo no quiere dejarla y continúa jugando, desobedeciendo las indicaciones de que la apague. Procura que siempre tengas la posibilidad de poner fin a la situación sin que llegue a forcejeos.
- 3. Está ocioso y/o frustrado.** Cuando detectemos que nuestro hijo o hija se encuentre en este estado emocional trataremos de no abrir temas de conversación y/o mandarle actividades que puedan estallar en conflicto. Buscaremos otro momento para comunicarnos con ellos y ellas en la medida de lo posible manteniendo la exigencia de respeto y cumplimiento de las obligaciones.

También hay otras técnicas que nos pueden ayudar a la hora de resolver conflictos. Estas técnicas consisten en favorecer sus conductas positivas y disminuir los comportamientos negativos de nuestros hijos e hijas. A continuación abordamos ambas:

FAVORECER CONDUCTAS POSITIVAS, si durante estos días queremos que nuestros hijos/as se muestren más cercanos, pasen más tiempo con nosotros/as, acaten nuestras peticiones a la primera y cumplan con las tareas de casa y los horarios

INFANCIA

- Cuando **haga algo positivo**, podemos jugar con él/ella con su juguete favorito, sonreírle, pintar juntos/as un mural, darle ánimo.
- Es importante **mostrar afecto** mediante un abrazo, un gesto, dedicarle unas palabras cariñosas o hacerle un cumplido.
- También debemos tener en cuenta que **somos modelos**, lo que nosotros/as hacemos es probable que lo repita y lo interiorice.

ADOLESCENCIA

- Podemos **reconocerles** verbalmente que nos gusta que haga esa conducta. Por ejemplo, si hace la cama, aunque pensemos que es algo que debería hacer “normalmente” tenemos que decirle que nos gusta ver su habitación así de bien cuidada, hacerle un cumplido o dedicarle palabras cariñosas;

si nos ayuda a poner la mesa, le podemos chocar la mano.

- También les podemos **premiar** con alguna actividad especial (hacer su comida favorita, jugar a algo que le apetezca juntos/as...).
- Tenemos que reconocer que **somos figuras de referencia** y si nosotros/as mismos/as hacemos lo que les pedimos, es más probable que lo cumplan.



REDUCIR, EN LO POSIBLE, CONDUCTAS NEGATIVAS, si queremos que conductas como exigir caprichosamente, malas contestaciones, incumplimiento de horarios o tareas disminuyan o desaparezcan.

INFANCIA

- Si nuestro/a hijo/a está teniendo una rabieta porque no se ha salido con la suya, podemos **ignorar esa conducta**, ignorar la rabieta, no trataremos de razonar hasta que no se calme completamente. Pero si observamos que se puede dañar o poner en peligro, intervendremos, apartándolo/la del peligro.
- Cuando por fin se calme, **reforzaremos que se ha calmado** y le explicaremos que sólo cuando está así de tranquilo/a podemos hablar con él/ella.
- Si tiene un mal comportamiento y/o incumple horarios o tareas, podemos **aplicar una consecuencia**: “hasta que no pongas la mesa, no puedes jugar con el juguete” o en caso de negarse a hacerlo, podemos retirarle durante unas horas su juguete favorito.
- Es importante que las consecuencias siempre tengan un **objetivo educativo** y las adaptemos a la edad de nuestro/a hijo/a y nunca debe ser el castigo físico una consecuencia de un mal comportamiento.

ADOLESCENCIA

- Si nuestro hijo/a se enfada y comienza a mostrarse irritado por no salirse con la suya podemos **ignorar la conducta** de irritación, por ejemplo, si nos está chillando o amenazando, nos pone mala cara o hace un mal gesto, podemos obviar sus palabras y gestos durante todo el tiempo que lo haga y continuar haciendo otras cosas.
- En este momento, podemos avisarle de que si no para, tendrá una **consecuencia** por su mala conducta.
- Cuando por fin cese, volveremos a **mostrarle nuestra atención**. No se trata de estar todo el día ignorándolos/las.
- En caso de tener que ponerle una **consecuencia por un mal comportamiento** y/o por incumplir una norma u horario, podremos utilizar para ello retirarle durante un tiempo estipulado un privilegio (móvil, altavoz de música, PlayStation, o algo similar). Es importante que le digamos cuánto tiempo va a estar sin el privilegio, para que sepa que si se porta adecuadamente lo recuperará al acabar el tiempo de sanción y pueda ser una motivación para hacer lo que le pedimos. Es importante mantenernos firmes y no ceder ante chantajes. Nunca utilizaremos el castigo físico como consecuencia de un mal comportamiento.
- **Evitar confrontación/pelea:** Cuando se de una situación de conflicto grave mantener la calma, alejarse de la persona que muestre un enfado descontrolado, rabia o ira desproporcionada, mantenernos firmes en las consecuencias e indicaciones.



Si tienes alguna duda para aplicar algún aspecto concreto de esta guía, puedes escribir por correo electrónico a nuestro equipo de profesionales a través del formulario que hemos habilitado en nuestra página web. Puedes escribirnos en fundacionamigo.org/familias-en-accion.



Fundación Amigó

Madrid - España

C/ Zacarías Homs 18 · 28043 · Madrid

Tel.: +34 91 300 23 85

Fax: +34 91 388 24 65

info@fundacionamigo.org

www.fundacionamigo.org