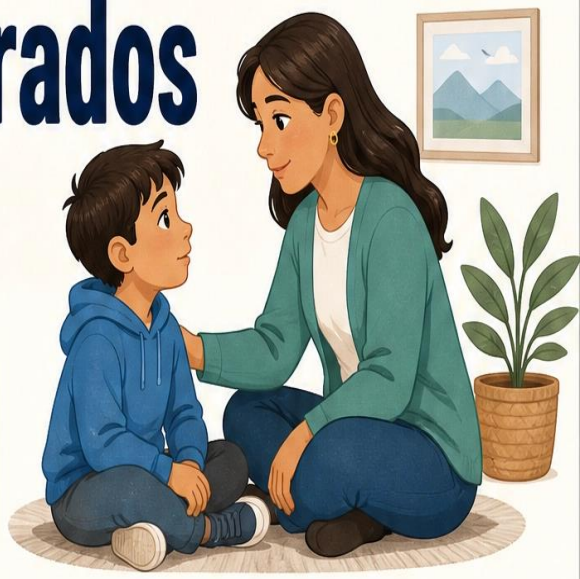


Guía para Apoderados

¿Cómo ayudar a nuestros hijos a resolver conflictos con sus pares?



Los conflictos entre niños y jóvenes son una parte natural del aprendizaje social. Nuestro rol no es evitar que ocurran, sino enseñarles a gestionarlos.



1. Escuchar antes de actuar

Validación emocional

- Permíteles desahogarse: escucha sin interrumpir ni juzgar.
- Valida sus sentimientos: «Entiendo que te hayas sentido triste o enojado por eso».
- Mantén la calma: tu tranquilidad les da seguridad.



2. Ayúdalos a reflexionar

Guiar, no resolver

En vez de dar la solución, pregunta:

“¿Qué crees que provocó el problema?”

“¿Cómo crees que se sintió tu compañero/a?”

“¿Qué podrías hacer para arreglar esto o sentirte mejor?”



3. Herramientas prácticas

Estrategia	Cómo ponerla en práctica
Hablar en 1. ^a persona	«Yo me siento molesto cuando...» en lugar de «Tú siempre...».
Pedir una pausa	«Hablemos más tarde, cuando estemos tranquilos».
Buscar puntos en común	Propongan una solución donde ambos cedan un poco.



4. ¿Cuándo intervenir los adultos?

Intervén cuando exista:

- ⚠ Acoso escolar sostenido en el tiempo.
- ⚠ Agresión física o violencia verbal grave.
- ⚠ Cambios bruscos de ánimo, aislamiento o rechazo a ir al colegio.

Acción: Acércate al establecimiento educativo —profesor/a jefe y convivencia escolar— para trabajar en equipo.



3 frases para usar hoy en casa

1. «Estoy aquí para apoyarte, cuéntame qué pasó.»



2. «Entiendo cómo te sientes, ¿qué se te ocurre que podemos hacer?»



3. «Los errores y las discusiones son oportunidades para aprender a llevarnos mejor.»



CUIDANDO NUESTRAS PALABRAS: GUÍA PARA APODERADOS Y FAMILIAS.

1. ¿POR QUÉ NUESTROS HIJOS USAN GROSERÍAS?

LLAMAR LA ATENCIÓN

SENTIRSE PARTE DE UN GRUPO

IMITAR LO QUE ESCUCHAN

EXPRESAR RABIA O FRUSTRACIÓN

CREER QUE ES GRACIOSO

RESPONDER CUANDO ESTÁN MOLESTOS

NO CONOCER OTRAS EXPRESIONES.

ANTES DE REACCIONAR, PREGUNTEMOS: ¿QUÉ ESTÁ TRATANDO DE EXPRESAR MI HIJO?

2. ENSEÑAR NO ES SOLO PROHIBIR



“¡NO DIGAS GROSERÍAS!”



“ENTIENDO QUE ESTÁS ENOJADO, PERO NO ESTÁ BIEN INSULTAR. DIME QUÉ TE MOLESTÓ CON OTRAS PALABRAS.”

ENSEÑEMOS ALTERNATIVAS

- “ESTOY ENOJADO”
- “ESO ME MOLESTÓ”
- “NO ME GUSTA COMO ME HABLAS”
- “DÉJAME TRANQUILO UN MOMENTO”
- “NECESITO AYUDA”
- “HABLEMOS CUANDO ESTEMOS CALMOS”

3. ESTRATEGIA: EL SEMÁFORO DE LAS PALABRAS

ROJO: PALABRAS QUE DAÑAN

- Insultos
- Amenazas
- Discriminación

AMARILLO: PENSAR ANTES DE DECIR

- Burlas
- Sobrenombres
- Bromas pesadas

VERDE: PALABRAS QUE AYUDAN

- Gracias
- Por favor
- Perdón
- Te entiendo
- ¿Me ayudas?

4. EL EJEMPLO DE LOS ADULTOS ES CLAVE

¿CÓMO HABLAMOS CUANDO ESTAMOS ENOJADOS?

¿USAMOS SOBRENOMBRES?

¿GRITAMOS?

¿GRITAMOS?

PEDIMOS DISCULPAS?

NUESTROS HIJOS APRENDEN DE LO QUE VEN.

5. PASOS PARA ACTUAR



1
MANTENER LA CALMA



2
LÍMITE CLARO

“En esta familia no insultamos”



3
PREGUNTAR QUÉ OCURRIÓ
“¿Qué pasó?”



4
AYUDAR A ENCONTRAR OTRA EXPRESIÓN
“¿Cómo podrías decirlo?”



5
REPARAR EL DAÑO
“Reconocer el daño, pedir disculpas”

UNA PALABRA PUEDE HERIR, PERO TAMBIÉN PUEDE REPARAR.
¡CONSTRUYAMOS CONVIVENCIA CON NUESTRAS PALABRAS!





COMUNICADO A LAS FAMILIAS

"CUIDEMOS NUESTRAS PALABRAS"

Estimados padres, apoderados y familias:

Como comunidad educativa, queremos invitarles a reforzar en casa la importancia de cuidar nuestras palabras y la manera en que nos comunicamos con los demás.

A veces, una palabra dicha sin pensar puede generar daño, conflicto o tristeza. Por eso, es fundamental enseñar a nuestros niños, niñas y jóvenes que podemos expresar nuestro enojo, desacuerdo o frustración sin insultar, burlarnos ni utilizar garabatos.

Les invitamos a conversar en familia sobre:

1. Pensar antes de hablar.
2. Expresar lo que sentimos sin agredir.
3. Evitar insultos, burlas y apodosos ofensivos.
4. Escuchar antes de responder.
5. Resolver los conflictos mediante el diálogo
6. Pedir ayuda cuando no sabemos cómo resolver una situación.

Un pequeño desafío familiar

Durante esta semana, observen cómo se comunican en casa y pregúntense:

¿Nuestras palabras ayudan a construir o pueden estar dañando a alguien?

Les invitamos a revisar la infografía adjunta "Cuidemos nuestras palabras", que contiene recomendaciones sencillas para conversar con sus hijos e hijas y fortalecer el buen trato desde el hogar.

Recordemos: educar en el respeto también comienza con la forma en que hablamos.

Muchas gracias por su colaboración y compromiso con una convivencia basada en el respeto, la empatía y el buen trato.

Marisol Ventura

Encargada de Convivencia Educativa

