



CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

Resolver conflictos requiere una buena comunicación

Por Jane Sutter

La popular canción "Let There Be Peace on Earth" incluye la lírica "Déjame caminar con mi hermano, en perfecta armonía". Sin embargo, todos los padres y maestros saben que si bien la canción pinta una hermosa visión, los niños no siempre caminan en armonía con sus amigos, compañeros de clase y hermanos.

Pero los jóvenes y adolescentes pueden aprender las habilidades necesarias para reducir los conflictos que inevitablemente surgen en la vida. Eso requiere la capacidad de reconocer los sentimientos (los propios de un niño y los de los demás) y comunicarse cara a cara (en lugar de enviar mensajes de texto),

"No importa la edad, la resolución de conflictos tiene mucho que ver con la comunicación, no solo con lo que dices sino con cómo lo dices", dijo la Dra. Daria Alongi, Coordinadora de Bienestar y Salud Comunitaria de Our Lady of Mercy. Escuela para Mujeres Jóvenes en Brighton. Alongi es psicóloga clínica licenciada en práctica privada y anteriormente estuvo afiliada a una práctica médica pediátrica.

Con niños muy pequeños, los padres deben modelar el comportamiento apropiado e identificar las emociones como una forma de enseñar a los niños, dijo Alongi. "Los niños más pequeños no tienen la inteligencia emocional o las habilidades verbales para poder comunicarse de la manera en que los niños mayores pueden hacerlo". Alongi, madre de dos niños pequeños y madrastra de dos niños de 11 y 14 años, dice que les cuenta a los niños las emociones que siente. Por ejemplo, si se golpea el dedo del pie y llora, puede decirles a los niños pequeños que le duele el dedo del pie y que está muy frustrada. O podría decir: "Mami está triste" o



"Papá está molesto", para que los niños aprendan a identificar sus emociones.

Leer libros a los niños sobre los sentimientos también puede ser útil para enseñarles sobre las emociones, dijo Alongi. Los niños en la escuela primaria pueden recibir apoyo de los adultos para resolver problemas con sus compañeros. Los maestros y los padres pueden ayudar a los niños a aprender a sentarse, escuchar a otro niño, ser respetuoso, hablar sobre lo que sucedió y comprender si el otro niño resultó lastimado emocionalmente. Un ejemplo de algo que un adulto podría decirle a un niño es: "Cuando llamaste a Johnny por ese nombre, realmente lastimaste sus sentimientos", dijo Alongi.

También aconseja que los adultos le muestren, no le digan, al niño qué hacer para rectificar la situación, preguntándole "¿Qué puedes hacer para

mejorarla?" en lugar de decirle: "Ve a hacer esto para que sea mejor". Luego, el niño puede usar habilidades de pensamiento crítico para descubrir la acción apropiada.

Expresando los sentimientos

Cuando Colleen Meehan enseñaba tercer grado en St. Mary Our Mother School en Horseheads, usó una película popular para ayudar a los estudiantes a aprender a identificar y expresar sus sentimientos. Mostró a los estudiantes fragmentos de la película animada de Pixar Inside Out, donde una niña lidia con una variedad de emociones mientras se adapta a mudarse a San Francisco con su familia del Medio Oeste. Las emociones se muestran como personas animadas que viven en la cabeza de la niña y le dan consejos sobre la vida. Al ver los videos, los estudiantes de Meehan aprendieron sobre diferentes emociones y luego escribieron sobre sus sentimientos en sus diarios.

Meehan ahora enseña sexto grado en St. Mary Our Mother School, y todavía se enfoca en ayudar a los niños a identificar y expresar sus sentimientos, particularmente a través de reuniones matutinas diarias con su clase. "Somos muy abiertos sobre cuáles son nuestros sentimientos y cómo los sentimos". Las reuniones de los viernes por la mañana tienen una agenda especial donde los estudiantes comparten aspectos destacados,

Mejores momentos, elogios y disculpas.

Colleen Meehan, maestra de sexto grado en St. Mary Our Mother School en Horseheads, hace que sus alumnos compartan los viernes sus mejores momentos, elogios y disculpas como una forma de construir relaciones entre sus alumnos. Señaló que las familias pueden adoptar esta práctica y usarla a la hora de la cena. Ella recuerda con cariño las "noches de pizza" en su familia cuando era niña. Todos los sábados por la noche, la familia preparaba pizzas caseras y pasaban tiempo juntos. Este ejercicio funcionaría bien para esas noches familiares, señaló.

Continúa en la página 2

elogios y disculpas. "Los estudiantes resaltan algo que les fue muy bien esta semana en la escuela o en su vida personal, o algo que esperan con ansias durante el fin de semana, y pueden felicitar a cualquier otro estudiante en el salón de clases y disculparse con cualquiera que crean que le deben una disculpa." Meehan dijo que esta práctica ha producido muchas conversaciones productivas. "Incluso los estudiantes a los que no les gusta compartir mucho comenzarán a compartir porque sienten que están en un lugar seguro para compartir esos sentimientos".

Es importante a esa edad que los estudiantes traten de resolver los conflictos por sí mismos, dijo Meehan, y ella actúa como facilitadora si es necesario. Por ejemplo, si un estudiante le dice a Meehan que tiene un problema con otro estudiante, lo primero que hace Meehan es preguntar si ha hablado con el otro estudiante. Si la respuesta es no, entonces Meehan le pide al estudiante que intente tener esa conversación primero y que le diga al otro niño que así es como se siente. Muchas veces eso funciona, y el estudiante no vuelve a Meehan en busca de más ayuda.

Si la situación no se resuelve, Meehan reúne a los dos estudiantes durante el recreo o al final del día. Cada estudiante puede contar su versión de la historia sin interrupciones antes de responderse entre sí. Meehan se enfoca deliberadamente en las relaciones y las cultiva para que los problemas no lleguen a una etapa de conflicto. Gracias a las conversaciones en clase, los estudiantes pueden sentirse cómodos y seguros para resolver problemas, dijo Meehan.

Este año escolar, Meehan tiene una clase inusualmente pequeña de nueve estudiantes, donde 15 o 16 es más típico. Algunos estudiantes han estado juntos desde que eran bastante jóvenes y es posible que discutan sobre cosas pequeñas como lo hacen a veces los hermanos y hermanas. Meehan también tiene que recordarles a los estudiantes que está bien si otro estudiante no quiere sentarse con ellos en el almuerzo un día o jugar con ellos en el recreo. Ella les dice: "Si alguien no quiere jugar contigo hoy, no significa que no quiera ser tu amigo, solo necesita un descanso".

Pausa, rebobinar, reproducir

La Dra. Daria Alongi, psicóloga clínica licenciada, dijo que hay una variedad de modelos diferentes para ayudar a los niños a aprender a identificar y regular sus emociones. Uno que le gusta es un programa llamado Emotional ABCs: <https://www.emotionalabcs.com/>.

Los niños aprenden a "pausar" y respirar para llevar oxígeno a su cerebro y luego hablar sobre las emociones que sienten; "rebobinar" y contarle a un adulto la secuencia de eventos que acaban de suceder; y "actuar" para hablar sobre las opciones que tienen y elegir una buena.

Un artículo que explica estos pasos en detalle está aquí: <https://www.emotionalabcs.com/news/?p=teaching-self-regulation-skills-to-children>

El sitio web de Emotional ABCs tiene contenido gratuito, pero también ofrece suscripciones para padres y maestros para acceso completo.

Alongi enfatizó que el lenguaje que usa un adulto es importante en el proceso de resolución de conflictos. Prefiere hablar de "buenas elecciones" y "malas elecciones" en lugar de usar la palabra "malas". Por ejemplo, un padre puede preguntarle a un niño: "Quizás hiciste una mala elección cuando empujaste a Juanito por el tobogán. ¿Qué podrías haber hecho en su lugar?"

Los mensajes de texto complican las cosas

Con tanta comunicación ahora que se lleva a cabo digital y virtualmente, los adolescentes pueden tener problemas para hablar cara a cara, ya sea con sus compañeros o maestros, dijo Alongi.

En la escuela Our Lady of Mercy, hay una regla de que los teléfonos celulares están "apagados y guardados" durante el día escolar, dijo Alongi, quien considera que la regla es importante para que los estudiantes, si necesitan comunicarse con un amigo o un maestro, deben hacerlo. Ve a buscar a esa persona y habla con ella. La regla realmente fomenta el contacto cara a cara, dijo Alongi.

Pero para algunos estudiantes, la idea de la comunicación en persona puede crear sentimientos de ansiedad. Por ejemplo, Alongi tenía una alumna que se había atrasado en su trabajo en una

clase y la alumna estaba preocupada por cómo acercarse al maestro. Entonces Alongi modeló el comportamiento caminando hacia el maestro y fingiendo ser un estudiante y diciendo: "Hola. Estoy en su clase y me falta algo de trabajo, y quiero saber cómo ponerme al día".

Alongi enfatizó que este modelado le mostró a la estudiante cómo manejar la situación para que pudiera tener la conversación por su cuenta con el maestro.

Cuando los adolescentes se involucran en mensajes de texto con sus compañeros, la experiencia está plagada de malentendidos tanto en lo que está escrito en el texto como en los emojis, dijo Alongi. "Se adjunta tanta emoción a lo que llega a través del teléfono, que distrae".

Meehan ve un problema adicional con los teléfonos celulares y aplicaciones como Messenger Kids. Debido a que los estudiantes están juntos todo el día, si hay una comunicación constante a través de la tecnología cuando están en casa después de la escuela, los niños no se separan. Incluso un emoji de cara sonriente puede provocar un conflicto no deseado, dijo Meehan.

Otro factor en la resolución de conflictos es la propia familia y cultura del estudiante, señaló Alongi. Cada familia tiene sus propias formas de resolver un problema; puede haber diferencias generacionales, diferencias culturales, etc., y esa dinámica familiar tiene un gran impacto en la forma en que los niños abordan la resolución de conflictos en la escuela.

Los niños nunca van a estar en perfecta armonía unos con otros, pero guiar a los niños sobre formas de resolver sus conflictos en lugar de que un adulto intervenga y lo haga por ellos beneficiará a los niños mucho después de que hayan dejado la escuela.

Jane Sutter es una escritora independiente del área de Rochester.

Otros artículos útiles

"Five strategies to Help Kids Resolve Conflict" (Cinco estrategias para ayudar a los niños a resolver conflictos) en el sitio web de PBS: <https://www.pbs.org/parents/thrive/5-strategies-to-help-kids-resolve-conflict>

"7 Ways to Teach Kids to Manage Their Own Conflicts" (7 maneras de enseñar a los niños a manejar sus propios conflictos) en el sitio web de Edutopia: <https://www.edutopia.org/article/7-ways-teach-kids-manage-their-own-conflicts>

"Teaching Kids How to Deal With Conflict" (Enseñando a los niños a lidiar con conflictos) en el sitio web de Child Mind Institute: <https://childmind.org/article/teaching-kids-how-to-deal-with-conflict/>



5 CINCO MANERAS

de proteger a tus hijos sobre el abuso sexual

Los padres desempeñan el papel principal en educar a sus hijos sobre el abuso sexual. Aquí hay cinco consejos para enseñar seguridad a los pequeños que Dios te ha confiado.

1

Manténgalo práctico. Enseña a tus hijos las diferencias entre los toques apropiados y los toques inapropiados.

2

Dígale a tus hijos que está bien de decir “no”. Autoriza a tus hijos que digan “no” si alguien los hace sentir incómodos o los toca de manera inapropiada.

3

Dale a tus hijos una manera de alertarte. Dígales a tus hijos que pueden usar una excusa o compartir una “palabra clave” especial con usted para alertarlo sobre una persona o situación insegura.

4

Dígales a tus hijos que denuncien un contacto inapropiado. Dígales a tus hijos que deben decirte si se sienten incómodos o inseguros con cualquier adulto o compañero. También puedes identificar a otros adultos a los que ellos pueden hablar sobre los toques inapropiados.

5

Dile a tus hijos que confías en ellos. Si tu hijo te haga un informe, créanlos. Diles que no es su culpa y que los amas. Inmediatamente llama la atención sobre las denuncias a las autoridades.



Promesa de Proteger

Compromiso de Sanar



ROMAN CATHOLIC
DIOCESE OF ROCHESTER

El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:
Tammy Sylvester,
Coordinadora diocesana de
Educación Sobre Entorno Seguro
y Cumplimiento
585-328-3228
o en Tammy.Sylvester@dor.org.

Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre. Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:

Deborah Housel
(585) 328-3228, ext. 1555;
gratis 1-800-388-7177,
ext. 1555
victimsassistance@dor.org

Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente

RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.

NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.

PARA PADRES:

Common Sense Media

<https://www.commonsensemedia.org/parent-concerns>

Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación

Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales

Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

www.BivonaCAC.org

585-935-7800

Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

www.chemungcounty.com

Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

www.cacofcayugacounty.org

Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

www.cacfingerlakes.org

315-548-3232

Organización Darkness to Light:

www.d2l.org

STEUBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

www.sthcs.org

716-372-8532

NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

Tompkins County Advocacy Center:

www.theadvocacycenter.org

607-277-3203

Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6