Apoyando El Crecimiento Emocional De Su Hijo: Hoja De Consejos Para Padres Y Cuidores de Niños De 5 Años

Resolución De Conflictos

Una Serie de The Greatest 8™

¡Choca Esos Cinco! La Vida a Los Cinco

Tu hijo de 5 años se está volviendo más sociable y más testarudo, lo que significa más probabilidades de tener desacuerdos con sus hermanos o amigos. Tu hijo aún está aprendiendo a hablar de sus sentimientos y a comprender cómo sus palabras y acciones afectan a los demás. Con tu apoyo, puede aprender a identificar sus emociones, mostrar empatía y resolver conflictos de forma amable y respetuosa.

¿Qué significa Resolución De Conflictos?

Afrontar los conflictos de manera reflexiva y respetuosa puede ayudar a tu hijo a construir relaciones sólidas y confianza en sí mismo. Incluso puede fortalecer la amabilidad y la empatía en el hogar. Enséñale a tu hijo a soltar la espada y resolver los conflictos en paz.

Centra Tu Atención en Ayudar a Tu Hijo a Resolver Conflictos

¿Por Qué es Importante?

El conflicto es parte normal del crecimiento. Cuando los niños aprenden a reconocer sus sentimientos, a escuchar a los demás y a resolver pequeños problemas con calma, forjan amistades sólidas y desarrollan habilidades de afrontamiento. Estas herramientas les serán útiles en la escuela, en casa y también en el futuro.

Momentos Cotidianos

Cómo Se Ve

En el parque, tu hijo y un amigo quieren jugar en el mismo columpio. El amigo lo agarra primero, y tu hijo empieza a gritar; ahora ambos están molestos. Dices: "Parece que ambos quieren un turno. Vamos a ver qué pasa". Les ayudas a compartir sus sentimientos y les sugieres: "Contemos hasta 30 y luego cambiemos". Aceptan y se turnan. Dices: "¡Qué bien que lo resolvieron juntos!".

Lo Que Puedes Hacer: ¡Una Lista De Verificación Para Ti!

- ☐ Modele frases de "Me siento": "Me siento triste", "Me siento molesto", "Me siento nervioso" o "Me siento decepcionado"
- ☐ Ayude a su hijo a nombrar sus sentimientos: "¡Estoy tan emocionado!", "Estoy muy enojado" o "Estoy frustrado"
- ☐ Ofrecer opciones sencillas para resolver problemas, como tomar turnos, usar un cronómetro o tomar un descanso de una actividad
- ☐ Recuérdele a su hijo que es normal sentirse enojado, pero no es apropiado golpear ni gritar
- ☐ Utilice el tiempo fuera o "time-out" si es necesario para ayudar a su hijo a calmarse antes de intentar arreglar las cosas
- ☐ Ayudar a los niños a crear posibles estrategias o soluciones para resolver un problema o desacuerdo
- ☐ Cree reglas familiares simples (por ejemplo, comer sólo en la mesa, pedir permiso para ...) y sígalas juntos

Regístrate para recibir mensajes de texto semanales gratuitos con más consejos y actividades.

Envía mensaje a "Greatest8"

Al 401-297-3020

Visita TheGreatest8.org para conocer más sobre las 8 habilidades clave del desarrollo.

Comunicaciones | Afrontamiento y resiliencia | Comprender los sentimientos | Resolución de problemas | Competencia autopercibida | Resolución de conflictos | Equilibrar las emociones | Conciencia y respeto de la diversidad

THE GREATEST EIGHT™

OCHO HABILIDADES PARA UNA VIDA DE BIENESTAR MENTAL

Desarrollado por un equipo de investigadores de la Universidad de Rhode Island en colaboración con la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown, The Greatest Eight TM es un proyecto de la Coalición para Niños del Condado de Washington. La financiación para este esfuerzo fue proporcionada por Blue Cross Blue Shield de RI.