



Confident Parents, Confident Kids

Promesa Familiar de Pelear Justamente

Pelear es inevitable en las familias. Esto no representa una debilidad, simplemente una realidad. Yo sé que de la manera en que peleamos- lo que decimos, cómo lo decimos y lo que hacemos- puede profundizar nuestra intimidad y fortalecer nuestros vínculos o crear divisiones y acabar con la confianza. Este es nuestro compromiso familiar del uno al otro.

Nosotros, la familia _____ (ponga su apellido(s))
vamos a...

1. Planear por adelantado

Crearemos un plan para tratar las emociones fuertes, expresándose a sí mismos de una manera respetuosa y calmándose. Cada quien creará su propia respuesta individual y la compartirá con el resto de la familia. Respetaremos el plan de las demás personas. Vea el [Plan de Seguridad Emocional](#) para encontrar un modelo sencillo de este.

2. Tome responsabilidad de sus propios sentimientos y su papel dentro del problema.

En vez de culpar a otros, expresaremos nuestros propios sentimientos. Preguntarse “¿Qué estoy sintiendo? ¿Cuál es mi papel dentro de este problema?” y “¿Cómo puedo articular y tomar responsabilidad de mi papel justamente?”

3. Moverse hacia la empatía y tener curiosidad sobre las perspectivas de otros.

Asumimos que los demás miembros de la familia tienen buenas intenciones y que todos cometemos errores. Preguntaremos, “¿Qué estás sintiendo? ¿Qué estás pensando?” Y luego escucharemos con corazón y mente abierta tratando de entender.

4. Trabajar juntos para satisfacer las necesidades de la otra persona y forjar un acuerdo.

Ningún acuerdo funcionará si las necesidades- físicas o emocionales- no son satisfechas. Así es que antes de encontrar soluciones pregúntate “¿Qué necesidades necesitan ser satisfechas en ambos lados?” Y entonces con esas necesidades en mente, hablaremos sobre maneras de seguir adelante y trabajar para resolver el problema.

5. Terminar con amor.

Esto típicamente no es una manera posible de cerrar un conflicto si el problema no está resuelto en realidad. Pero cuando escuchamos los sentimientos y pensamientos del uno y el otro, cuando trabajamos para entendernos el uno al otro e intentamos resolver el problema justamente, entonces terminaremos con una expresión de amor y cuidado.

Nosotros la familia _____ (ponga su apellido(s)), prometemos no utilizar los siguientes tipos de peleas que sabemos son destructivas para nuestra relación de amor. Estas pueden reducir nuestra confianza del uno al otro y sacudir nuestros cimientos.

No haremos....

1. Utilizar fuerza física.

Ya sea entre hermanos o entre padre e hijo (incluyendo nalgadas), utilizar fuerza física en un conflicto indica que el individuo ha perdido todo el control y solo cree en él/ella puede retomarlos con dominio físico. Cinco décadas de estudios nos enseñan que no hay resultados positivos y solo los hay negativos cuando se utiliza la fuerza. [Vea el siguiente artículo](#) para encontrar un número de alternativas. Hagan una lluvia de ideas de alternativas para que los niños tengan otras opciones preparadas.

2. Triangular.

No hablaremos con una persona sobre otra persona cuando no estén presentes. Iremos directamente con esa persona con quien tenemos el problema.

3. Criticar.

No juzgaremos o comentaremos sobre la personalidad de la persona que esté luchando pero enfocaremos nuestras energías y palabras en resolver el problema que tenemos en mano.

4. Desdén.

No usaremos humor hostil, sarcasmo, apodos, burlas o hostigar con lenguaje corporal. Reconocemos que todas estas cosas incluyen algún tipo de agresión y ataque contra la personalidad de alguien con la intención implícita de causar daño.

5. Ponerse a la defensiva o culpar.

No señalaremos dedos ni usaremos lenguaje como “tu....”. Palabras como “siempre, nunca o siempre” no serán parte de nuestros argumentos porque no pueden representar la verdad.

6. Bloquearse.

No nos negaremos a escuchar, acabar la discusión o dar el trato silencioso.

Sabemos que nuestra relación de familia amorosa continuará haciéndose más fuerte por medio de nuestro compromiso a esta promesa.

Firma del miembro de la familia

Firma del miembro de la familia