



LAKE COUNTY NARCOTICS AGENCY

DAVID FRISONE, Executive Director

P.O. Box 490, Painesville, Ohio 44077
(440) 350-3333 • (440) 918-3333 • Fax (440) 350-3313



P.L.U.S. Guía de Padres Semana #10

La lección de esta semana provee un proceso que ayudara a los alumnos resolver desacuerdos. La meta de resolver un desacuerdo es encontrar una solución con que todos estén cómodos. No quiere decir que siempre estaremos de acuerdo. Lo mas pronto que un desacuerdo pueda ser resuelto menos es la posibilidad que resulte en violencia. Una cosa en que debemos reflexionar son los sentimientos generados por conflictos.

Muchas veces hablando y escuchando el punto de vista de la otra persona resolverá el problema o por los menos no permitirá que el problema se haga violento. Es una de las razones porque la lección #7 están importante "Habilidades Comunicativa." Pero si el escuchar y hablar no resuelve las cosas, pues es importante buscar ayudar de un adulto en que tu confías, como tus padres, o una maestra. Hay una asunción tocante el resolver desacuerdos hablando: La asunción es que las dos personas estén sobrias, decididos, no bajo la influencia de drogas y o estable mentalmente.

Los seis ***Pasos Apropriados*** que revisamos son:

- 1) Calme sé (échese para atrás)
- 2) Identifique el problema (como cada uno lo ve)
- 3) Di tu historia, y cuando la otra persona esta hablando, *escucha, (este disponible a escuchar)*
- 4) Di la historia del otro como la escuchaste (repite lo que escuchases)
- 5) Piensa en soluciones (busca una solución que todos estén cómodos con)
- 6) Esto puede ser *esta de acuerdo, llegar a un acuerdo, o acordar no estar do acuerdo.*

Paso #1: Tomo un Tiempo

A veces estamos muy enojados para poder hablar o poder oír el asunto de forma razonable. La adrenalina esta corriendo, nuestros sentimientos están intensa, y estamos listos para pelear. Nuestro cerebro no esta funcionando tan bien como debe. Esto es normal. Necesitamos hacer algo para recobrar el control.

- 1) Aléjate por un minuto, darte una vuelta y cuenta hasta 10, respira hondo varias veces, haz algo para bajar la adrenalina.
- 2) Puedes tomar un tiempo largo, como hasta al final del día o hasta el otro día.
- 3) En algunas ocasiones puede ayudar, decirle a la otra persona que estas muy enojado para bregar con el asunto ahora, antes de irte.
- 4) No te olvides de regresar y hablar el asunto. Si dejas ir el asunto puede ser que crezca y sea un asunto más grande la próxima vez.

Paso #2: Identifica el Problema

Es importante que cada persona diga lo que ellos creen que el problema. Tratamos de hacer entender a los alumnos que mientras la otra persona esta diciendo el problema *ellos no va estar de acuerdo*. Si no hay desacuerdo a este tiempo pues no hay problema. Solo porque la persona vea el problema diferente a ti no quiere decir que el problema no se puede resolver.

- 1) Cada persona (uno a la vez) tiene la oportunidad para decir lo que ellos ven en el problema.
- 2) Entienda que la otra persona usualmente no va ha estar de cuerdo mientras el problema es relatado (porque sí fuera así no hubiera problema)

Paso #3: Di tu Historia, y Escucha, Escucha y Escucha un poco mas

- 1) Escuchar puede ser el paso más difícil. Recuerda, que es difícil escuchar cuando tenemos otras cosas en la mente. Escuchar no pasa solo por guardar silencio. Nuestro cuerpo dice mucho tocante si estamos oyendo. Brazos cruzados, mirar en blanco, quitando la vista, yéndose, murmurando, mirando al reloj, mirando la tele, o mirando por la ventana son maneras que con nuestros cuerpo decimos que no estamos escuchando.

Paso #4: Di la Historia de la Otra Persona como la Escuchases

El repetir lo que la otra persona acaba de decir hace 2 cosas:

- 1) Dejar la persona saber que estaba escuchando
- 2) Clarificara cualquier malentendido que tengamos por nuestra perspectiva. Ayudara evitar problemas en el mañana

Paso #5: Piensa Algunas Soluciones

Esto suena más fácil de lo que es. Es difícil llegar a un acuerdo cuando estamos de acuerdo. ¿Qué cosas pueden hacer para llegar a un acuerdo?

- 1) Comprometimiento (cuando posible)
- 2) Cambias de opinión (sí eres sensible)
- 3) Reconoces in malentendido
- 4) De acuerdo a estar en desacuerdo

Como llega a una acuerdo con una persona cuando no importa que tu *no estas* de acuerdo. Ahí es cuando esta bien estar de acuerdo a estar en desacuerdo. Respetar tus derechos mientras respetas los derechos do otros. Los do tenemos el derecho a nuestra opinión.

- 1) Cada persona le dice al otro. “Tu tienes derecho a tu opinión, y yo a la may. Solo no estoy de acuerdo con la tuya.”
- 2) Se dan la mano antes de irse
 - a. Haciendo esto la discusión ha terminad. No quiere decir que serán mejores amigos (quizás si) pero por lo menos la pelea no continuara.

Paso #6: Pido Ayuda de un Adulto

Padres, cuando se te pide ayuda, necesitas ser un arbitro. Cuantas veces haz parado a tus hijos de discutir o pelear verbalmente, y los mandaste en direcciones opuesta, solo para encontrar que el problema comienza de nuevo mas tarde. Como arbitro te asegura que las reglas de resolver un conflicto son seguidas. Él arbitro **no resuelve el problema** al jugador.

Tareas de la semana Padres / Estudiantes

La hoja de trabajo “Un Conflicto que Yo he Tenido” fue hecha par ayudar los alumnos usar los pasos con una situación real. Los alumnos tienen que usar un conflicto que hallan pasado con un amigo a familiar. De esta forma su hijo o hija estará usando los pasos de resolver conflictos ay a la misma vez figurar algunas soluciones que le hubieran ayudado con su problema. Mientras hace la tarea con su hijo o hija ayúdele a buscar maneras que ellos puedan aplicar lo que han aprendido tocante resolviendo conflictos.

Aquí hay unas sitios de Internet que valen la pena mirar!

Información que Niños Deben Entender – www.forreal.org
Instituto Nacional del Abuso de Drogas – www.drugabuse.gov
La Verdad website – www.thetruth.com, www.truthpartners.com
Ohio Libre del Tabaco – www.ohiolung.org