

ACTIVIDAD PARA LA CASA

JUSTICIA

¿Qué es?

Durante este mes reforzaremos el valor de la justicia en el colegio, la cual se entiende como el *dialogar con los otros cuando se entra en conflicto y no responsabilizar ni culpar a los demás sin razón.*

¿Qué no es?

Como seres humanos muchas veces nos centramos en que ser justo significa recibir y dar lo mismo a todos por igual; esta idea se ajusta poco a lo que nos hace justos y genera grandes frustraciones y poca empatía. Desde casa podemos ayudar a las estudiantes a vivir más a fondo a partir de acciones que agreguen valor y las ayuden a resolver sus conflictos sin responsabilizar a los demás sin razón.

¿Conflicto?

Un conflicto se caracteriza por ser una situación en la que nos sentimos incómodos o no estamos de acuerdo con lo que sucede a nuestro alrededor. El conflicto, muchas veces tiene una concepción negativa a pesar de ser inevitable. Lo que sabemos es que dependiendo de la postura personal del adulto, el conflicto se puede tomar de forma positiva, como una oportunidad de cambio, como un espacio para aceptar las diferencias y fomentar la empatía.

¿CUANDO EXISTE UN CONFLICTO EN CASA QUÉ PODEMOS HACER?

1

Centrarse en el problema y entenderlo

- Pensar: ¿para ella cuál es el problema?
- Preguntar: ¿Qué pasó?

2

Escuchar

- ¿Cómo? Recuerda la actividad para la casa del Pink Wave Day: <https://marymountbogota.edu.co/pink-wave-day-actividad-para-la-casa/>

3

Desarrollar empatía: buscar la perspectiva del otro en el problema y entender su punto de vista

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cómo crees que se sintió/me sentí?
- ¿Qué necesitas para sentirte mejor?

4

Actuar con serenidad

- Hablar con un tono de voz medio y utilizar palabras amables

5

Expresar sentimientos de forma abierta y respetuosa

- "Yo siento (*nombrar una emoción*) cuando tú (*nombrar una acción*)"

6

Realizar una lluvia de ideas para encontrar la mejor solución

- ¿Qué podemos hacer para resolver esta situación?
- ¿Cómo podrías /podríamos resolverlo?
- Hacer una lista de las ideas en conjunto que puedan solucionar la situación

7

Ejecutar plan y seguir adelante

- Escoger una solución que se ajuste a las necesidades de las personas involucradas
- Pensar qué se necesita para llevar la solución a cabo

Si como adultos les mostramos a nuestros hijos cómo pueden resolver los conflictos y los guiamos para que ellos utilicen estas estrategias, podrán aprender a resolver las diferencias con otros de forma independiente más adelante.