



La educación  
es de todos

Mineducación

— ALIANZA —

FAMILIA ESCUELA

POR EL DESARROLLO INTEGRAL DE  
NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

# Hablando se calman los ánimos

**Colección:** familias que acompañan las experiencias educativas de sus niñas, niños y adolescentes.



# 14

Fascículo

## **Ministerio de Educación Nacional**

María Victoria Angulo González  
**Ministra de Educación Nacional**

Constanza Liliana Alarcón Párraga  
**Viceministra de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Jaime Rafael Vizcaíno Pulido  
**Director de Primera Infancia**

Danit María Torres Fuentes  
**Directora de Calidad para  
la Educación Preescolar,  
Básica y Media**

Sol Indira Quiceno Forero  
**Directora de Cobertura y Equidad**

Javier Augusto Medina Parra  
**Director de Fortalecimiento  
a la Gestión Territorial**

Doris Andrea Suárez Pérez  
**Subdirectora de Calidad y  
Pertinencia de la Primera Infancia**

### **Equipo técnico que elaboró y armonizó el documento:**

Ángela Patricia Nocua Cubides  
Adriana Lucía Castro Rojas  
**Viceministerio de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Alicia Vargas Romero  
**Dirección de Calidad de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Leonor Isaza Merchán  
Rafael Andrés Cano  
**Autores**

## **Edición y corrección de estilo**

María Fernanda Egas Naranjo  
*Universidad Nacional  
de Colombia - Gitei*

## **Diseño gráfico y diagramación**

Equipo diseño y desarrollo  
*Universidad Nacional  
de Colombia - Gitei*

**ISBN:** xxxxxxxx

**ISBN Obra Completa:**  
978-958-785-275-2

*El contenido parcial de este documento puede ser usado, citado y divulgado siempre y cuando se mencione la fuente y se cumplan las normas de derechos de autor.*

### Una familiar bienvenida para todas y todos

Aquí en confianza, los fascículos que tiene en sus manos son pretextos para la reflexión sobre aquellos aspectos presentes en la relación de las familias con la escuela <sup>1</sup> y con las experiencias educativas de sus niñas, niños y adolescentes.

A través de un lenguaje sencillo, invitan a sus lectores a interactuar con los miembros de sus familias, con otras familias y con la escuela, para profundizar sobre aspectos de interés, fortalecer sus capacidades y cumplir sus compromisos con la protección integral de los derechos y la promoción del desarrollo de sus niñas, niños y adolescentes en el marco de la corresponsabilidad de familia, Estado y sociedad. Así mismo contribuyen a entender el valor de su esfuerzo para garantizar que puedan disfrutar de la educación inicial, la básica primaria, la secundaria y la media, hasta la educación superior, como un proceso fundamental para que definan y logren sus proyectos de vida, ayuden a mejorar el país y sean felices.

Este objetivo compartido entre las familias y la institución educativa, sus docentes y directivos constituye la razón de ser de la alianza entre familia y escuela.

Las escuelas y sus equipos tienen el interés y la necesidad de interactuar con las familias durante toda la experiencia educativa y pedagógica de los estudiantes, de reconocer y valorar sus saberes y capacidades para consolidar redes de apoyo y sumar esfuerzos para generar condiciones que permitan a la población estudiantil crecer y hacer realidad sus sueños.

¿Para qué una alianza en favor de nuestras hijas e hijos? <sup>2</sup> ¿Por qué fortalecer los vínculos con la escuela? ¿Cómo lograrlo? Estas y otras preguntas le permitirán adentrarse en estos fascículos y hacerlos suyos a medida que los enriquece con su propia experiencia y la de quienes integran su hogar a propósito de la promoción de habilidades para la vida; la valoración de los aprendizajes y del conocimiento; la importancia de respaldar los intereses y el protagonismo que tienen las nuevas generaciones; de reconocer el quehacer y el papel de los profesores; y el significado de la educación en el día a día del ser humano en términos del desarrollo de competencias socioemocionales y ciudadanas.

<sup>1</sup> En cada documento que integra esta colección se utiliza la expresión “escuela” para hacer referencia a los escenarios de educación inicial y a la institución educativa que ofrece los niveles de educación preescolar hasta la educación media porque es una expresión más cercana y comúnmente utilizada en las diferentes regiones del país.

<sup>2</sup> Utilizaremos en algunos momentos la expresión “hijas e hijos” para hacer alusión a todas las niñas, niños y adolescentes que por consanguinidad, por adopción o por el vínculo afectivo que los adultos establecen con ellos a partir de la convivencia y de asumir la responsabilidad por su crianza, cuidado y educación, se puede equiparar a la relación padres, madres e hijos. Este uso no desconoce la gran diversidad que caracteriza la conformación de las familias en el país, en donde no todos las niñas, niños y adolescentes que viven o conviven con adultos son sus hijos biológicos o adoptivos.

## Nuestra invitación

Cada fascículo es una oportunidad para que las familias profundicen en un tema propuesto desde sus saberes, características y experiencias, y lo enriquezcan con otros elementos de sus culturas y contextos cotidianos.

Con la colección, transitaremos por los siguientes temas:

1. Familias como primeras educadoras.
2. El valor de participar en una propuesta educativa formal.
3. Escuela que apoya el desarrollo de familias y cuidadores.
4. El rol de la familia en la escuela.
5. Vínculos afectivos y las prácticas de crianza que promueven la experiencia educativa.
6. Promoción de hábitos de vida saludable que cuidan la experiencia educativa.
7. Ambientes seguros y protectores que salvaguardan la experiencia educativa.
8. Hábitos de estudio que respaldan la experiencia educativa.
9. Familias y docentes en favor del desarrollo de las nuevas generaciones.
10. La evaluación, un recurso que enriquece el proceso educativo.
11. De gustos, intereses y sueños: familias que acompañan la construcción de la autonomía y los proyectos de vida.
12. Con la familia, escuela y comunidad, entre otros.
13. Acompañar los aprendizajes que enriquecen la vida.
14. Hablando se calman los ánimos.
15. Crianza con dulzura y cordura.
16. Familias fortalecidas en la adversidad.
17. Crecer y vivir en democracia.
18. Encuentro de chicos y grandes: vida gozosa.
19. Entre más variadas las especies, más frondoso es el bosque.
20. Sueños que se alcanzan en familia.
21. Cuando las raíces cantan y cuentan.
22. Todos ponemos, todos sumamos y aquí estamos.





Cada fascículo está creado pensando en usted y en los miembros de su familia, está conducido por un par de personajes que serán sus anfitriones. Ellos le abrirán las puertas de su casa y a partir de sus vivencias y las de sus vecinos en su comunidad, le invitarán a reflexionar sobre los diferentes temas de la colección de manera sencilla, amena y coloquial.

Tenga presente que aun cuando los fascículos se dirigen a usted en singular, están previstos para ser trabajados en colectivo. Este modo personal de interactuar busca que quienes disfrutan de este material, se sientan involucrados de manera directa en las reflexiones y actividades, y que estas sean motivo de encuentro y diálogo familiar.

Primero encontrará un **Momento de conexión**, que inicia con un **Apunte a propósito del tema** con el cual los anfitriones conversarán en torno al tema que se aborda y usted tendrá la oportunidad de realizar una reflexión basada en la pregunta **¿Le ha pasado?**, que alude a sus experiencias personales, para llamar su atención sobre comportamientos, pensamientos y emociones que están presentes en situaciones semejantes.

El segundo es un **Momento para interactuar** con sus imaginarios, prácticas y saberes propios y con los elementos que el material ofrece. Por eso en **Quien sabe, sabe** tendrá la oportunidad de reconocer cómo sus experiencias le han permitido construir su propia versión del tema tratado.

En la sección **Pare oreja** encontrará otros referentes que enriquecen las comprensiones sobre el tema en particular. Este momento culmina con una **Reflexión personal** que promueve un análisis a partir de lo avanzado en las secciones anteriores del fascículo.

¡Alerta! En el cierre tendrá un **Momento para concretar** en el que a la mascota de los anfitriones le llegará la **Hora de quitarse las pulgas**, esta sección le ayudará a quitar la piquiña producida por algunas ideas que inciden en los comportamientos y decisiones que se toman a propósito del tema que se aborda en el fascículo. Posteriormente, en la sección **Recapitulemos** se ofrece una síntesis de aspectos a resaltar a propósito del tema tratado.

Y el gran cierre propone una actividad **Para hacer en casa** que acogerá su creatividad y capacidad para disfrutar de un producto construido en familia, que permite poner en práctica lo compartido en el fascículo.





### Momento para interactuar



Quien sabe, sabe



Pare oreja



Reflexión individual



### Momento para concretar



Hora de quitarse las pulgas



Recapitulemos



Para hacer en casa

Vale anotar que estas secciones no son secuenciales y pueden ser usadas varias veces dentro del fascículo.



## Nuestro sueño

El Ministerio de Educación Nacional confía en la capacidad, afecto y disposición de las familias para aportar y comprometerse con la alianza entre familia y escuela, para encontrar en los docentes y directivos de las instituciones educativas los coequiperos que aporten al bienestar y desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes.

Esperamos que acepte la invitación a conocer esta colección diseñada para las familias colombianas, para que cada uno pueda desarrollarla junto a los suyos, ponerla en práctica y compartirla con otras familias.

Ministerio de Educación Nacional



### Objetivo

- Resaltar el conflicto como elemento que hace parte de las interacciones familiares y que se convierte en oportunidad de sana convivencia cuando se logra resolverlo a través de la comunicación y la búsqueda de alternativas.



### Momento de conexión



Apunte a propósito del tema



¡Mijo, ya estoy de regreso!



Ole hija, venga y me cuenta cómo le fue con los amigos mientras se refresca con este juguito, porque hoy el día está muy caliente.



Gracias, mijo, pero caliente estuvo fue la reunión.



No me diga. Déjeme adivinar, ¿otra vez Don Alfonso y el compadre Joaquín?











¿Y ustedes qué hicieron?



Pues usted sabe que lo primero es calmarse, así que Doña Clara les trajo una agüita de toronjil a cada uno y después del respiro, se pusieron a conversar más tranquilos y fueron desenredando la pita de a poquito.



¿Y pudieron resolver el misterio de la pala extraviada?



Je, je, je, usted sí... Quedaron de volverse a encontrar para eso. Pero ¿sabe qué fue lo mejor?, que al final terminaron encontrándole el gusto y la gracia a pensar distinto.



Claro hija, si ahí es de donde salen los temas y seguro hay conversación para rato entre esos dos.





**¿Le ha pasado?**

¿Le ha pasado que en las peleas que tiene con sus hijas o hijos ambos suelen pensar que tienen la razón?

---

---

---

---

---

¿Qué ventajas puede tener escucharse atentamente en esos momentos?

---

---

---

---

---

¿Qué pasa cuando esto sucede?

---

---

---

---

---

Pregunte a sus hijas o hijos sobre sus sentimientos en esas ocasiones y pídeles que escriban sus respuestas.

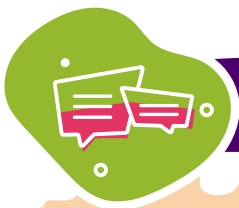
---

---

---

---

---



## Momento para interactuar



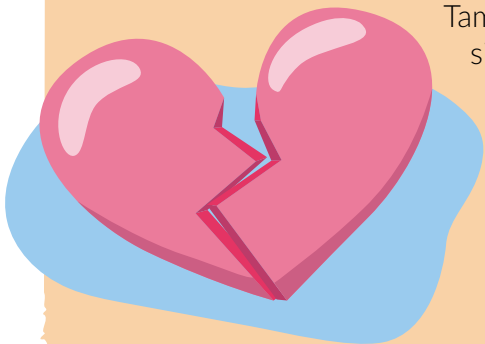
## Pare oreja

Generalmente, creemos que un conflicto es una situación de pelea o de violencia y tendemos a pensar que es una dificultad. En algunos casos, el conflicto puede conducir a violencia, pero no siempre es así. Un conflicto es una situación en la que dos o más personas tienen intereses, opiniones o pareceres que no coinciden y se expresan a través de una discrepancia dentro de un diálogo, un intercambio de ideas, un debate o, también, a través de discusiones o peleas, dependiendo de la manera en que se aborde el conflicto.

Los conflictos son parte de la vida humana y, si se logran enfrentar y resolver de manera positiva, se convierten en una oportunidad para enriquecer las relaciones o las situaciones, porque generalmente en esos casos se encuentran soluciones que comprometen a quienes estaban involucrados. Si no existieran los conflictos, posiblemente serían pocos los cambios que harían las personas o familias. Pensemos, por ejemplo, cuando dos hermanos discuten por el turno de lavar la loza y cada uno cree que tiene la razón. Buscan a alguno de sus padres, quien escucha el parecer de cada hijo y los invita a buscar una solución que resuelva la situación. Cuando ambos hermanos se abren para escuchar las ideas del otro, amplían su apreciación sobre la situación y con la compañía del adulto, encuentran formas para lograr una buena resolución de conflicto que implica un cambio.



Con frecuencia, se evitan los conflictos porque se cree que llevarán a peleas o situaciones incómodas o de tensión. Contrario a resolverlo, esta decisión hace que los sentimientos experimentados como, por ejemplo, frustración o enojo, se queden dentro de nosotros y se alimenten si la situación persiste, llevándonos a explotar o a que esas emociones se conviertan en síntomas corporales como dolor de estómago, tensión muscular o migrañas.

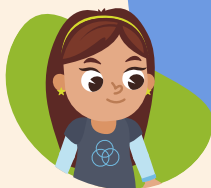


También puede suceder que ante los conflictos reaccionemos con agresión o violencia, con tonos de voz fuerte, gritos, acusaciones, palabras hirientes o golpes. Estas formas tampoco los resuelven porque, además de no permitir a las partes involucradas concentrarse en las ideas que se discuten ni en posibles soluciones, suelen producir daño emocional o físico que hacen más difícil resolver el conflicto, pueden romper las relaciones y llegar a casos extremos en donde se vea comprometida la integridad de alguien.

Aprender a tener una comunicación adecuada o asertiva, permite que las personas puedan enfrentar los conflictos y resolverlos. Este tipo de comunicación nos ayuda a expresar bien las ideas, los sentimientos, los pareceres o los deseos y nos permite aprender a escuchar y a respetar los de las otras personas. Contribuye también a que las personas busquen soluciones que lleven al cambio.



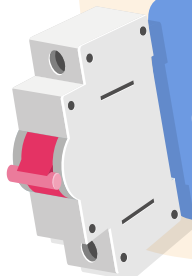
Quien sabe, sabe



Oiga, miya, a propósito de los conflictos con los hijos, ¿se acuerda de las rabias que nos daban con Marisol?



Uy, ¿cómo no me voy a acordar? Si nosotros nos parábamos de los pelos, porque la niña dejaba enfriar la comida, nos dejaba comiendo solos y, cuando íbamos a ver, estaba viendo televisión.



La regañamos, le bajamos los tacos de la luz, le dejamos la sopa con nata, le dejamos de hablar y ella cada vez más brava... ¡Intentamos de todo!





Pero solos mijo. Recuerde que por último se nos ocurrió sentarnos con ella y decírnos con cariño lo que pensábamos. Pusimos sobre la mesa las ideas que cada quien tenía para resolver la situación y comenzamos a entendernos mejor entre los tres. Mejor dicho entre los cuatro.

Sí, hija, al final nos dimos cuenta de que era un asunto de armonizar nuestros tiempos, ceder un poquito cada uno. Ella con elegir un programa para ver antes de comer que no fuera tan tarde, nosotros con servir cuando el programa terminara, Miguel Antonio con mover su rutina de ejercicio quince minutos y, al final, no solo pudimos comer juntos, sino que ahora sabemos que es nuestra oportunidad para conversar un rato sobre nuestro día.



El día a día en las familias está lleno de situaciones que ponen en tensión a sus miembros. Buscar una solución en la que los implicados puedan participar, permite que cada uno se beneficie porque se aprende a resolver situaciones similares con personas diferentes y ayuda a que la familia se fortalezca y se estrechen sus lazos afectivos.





Quien sabe, sabe



• ¿Recuerda alguna situación familiar en la que el conflicto comenzó a crecer y crecer, y usted pensó que no se iba a poder solucionar pero finalmente se pudo resolver?

---

---

---

---

---

• ¿Qué hicieron para evitar que ese conflicto siguiera creciendo?

---

---

---

---

---

• ¿De qué manera sus hijas e hijos contribuyeron para solucionarlo?

---

---

---

---

---



### Pare oreja

Para tener una comunicación asertiva que nos permita realmente resolver los conflictos, debemos entender primero que las personas nos comunicamos con palabras, pero también con gestos, tonos de voz, ademanes, posturas del cuerpo, es decir, no solo es lo que decimos sino “cómo lo decimos”. La forma y el contenido de la comunicación reflejarán nuestro estado de ánimo y lo que queremos comunicar.

#### Algunas pistas que pueden ayudar a esa comunicación asertiva:

- Tranquilidad y calma son las mejores consejeras. Evite hablar si está enojado o exaltado. Respire profundo y, si es necesario, espere un poco. Baje la voz para hablar, pues eso contribuye a la calma.
- Identifique lo que siente y expréselo en la conversación: **“esta situación me hace sentir enojada”**. Evite decir: **“tú me haces enojar”**. Evite culpar al otro.
- Si se equivocó, reconózcalo. Es de valientes aceptar los errores.
- Exprese sus mensajes con claridad. A las niñas, niños y adolescentes mírelos a los ojos y hable de manera sencilla y con serenidad.
- Escuche atentamente lo que la otra persona le dice y evite juzgar. Trate de comprender lo que siente y piensa la otra persona. Con las niñas, niños y adolescentes es importante escuchar sus opiniones o explicaciones antes de corregirles.
- Busque soluciones con la otra persona. Proponga lo que usted piensa y escuche las propuestas del otro, inclusive las de las niñas, niños y adolescentes. Armen una solución conjunta.



### Reflexión individual

Como el conflicto es natural en la vida humana, en las familias también está presente. Reflexionar sobre lo que pasa con el conflicto en la familia ayudará a entenderlo y a mejorar las formas de resolverlo.





Están invitados a reunirse en familia  
para hacer el siguiente ejercicio.

A corkboard with a wooden frame and a brown, pebbled texture. A string of colorful bunting flags (alternating green and blue) hangs across the top. Three yellow sticky notes are pinned to the board with colorful pushpins (orange, green, and pink). Each note contains a question in Spanish and has several horizontal lines for writing.

Identifiquen cuáles son los conflictos más frecuentes en la familia

¿Entre quiénes se presentan esos conflictos?

¿Cómo se sienten esas personas cuando tienen un conflicto?



Ahora, anímense a proponer algunas formas en que pueden comunicarse para resolver sus conflictos.

• ¿Cómo podrían expresar sus sentimientos en los conflictos que identificaron sin culpar a los otros?

---

---

---

---

---



• ¿Qué esperaría cada uno del otro y qué podría cambiar para resolver esos conflictos?

---

---

---

---

---



• ¿Cómo se sentirían si pudieran resolver el conflicto?

---

---

---

---

---





## Pare oreja

Cuando los conflictos no se resuelven, tienden a repetirse y a hacerse más intensos, entonces, suelen presentarse en forma de peleas, agresiones físicas o verbales. Cuando esto ocurre, en las familias de niñas, niños y adolescentes, ellas y ellos se ven afectados. El cerebro de las niñas, niños y adolescentes es muy sensible y cuando viven en medio de conflicto **permanente** les hace sentirse estresados continuamente, produce unas hormonas (sustancias químicas del cuerpo humano) que ponen en alerta el cuerpo y hacen que se mueran las células del cerebro. Esto pasa cuando los conflictos son con ellas y ellos directamente pero, también, cuando son conflictos entre adultos de la familia.

Emocionalmente, las niñas, niños y adolescentes se ven afectados porque, cuando viven dentro de un conflicto **permanente**, desarrollan sentimientos de inseguridad, de rabia, de tristeza y de ansiedad. Estos sentimientos influyen en su aprendizaje, pues tendrán dificultad para concentrarse y para interesarse por lo que están aprendiendo en el colegio. Además, aprenden que las situaciones se resuelven con pelea y agresión y usarán eso con otras personas porque no conocen otras formas de resolver las discrepancias.

Por el contrario, cuando las niñas, niños y adolescentes viven en familias en las cuales los conflictos se resuelven a través de la comunicación asertiva y la búsqueda de soluciones, estarán tranquilos, confiarán en quienes los rodean, serán capaces expresar sus molestias, desacuerdos o inconformidades, de entender lo que los demás sienten y piensan y aprenderán formas adecuadas de enfrentar las discrepancias. En el entorno familiar o en otros entornos donde interactúan, aprenderán a reconocer los conflictos y a actuar efectivamente, es decir, afrontarlos de manera adecuada.





### Momento para concretar



### Hora de quitarse las pulgas

Aunque sabemos la importancia de que niñas, niños y adolescentes puedan resolver sus conflictos ellos mismos, en ocasiones, nosotros **intervenimos** en sus conflictos y los **resolvemos** de acuerdo con nuestro buen saber y entender.

A continuación, encontrará algunas excusas que usamos los adultos para intervenir y resolver, identifique cuáles ha utilizado:

#### Uso esta excusa

He intervenido y resuelto los conflictos que tiene mi hija o hijo porque:	Mucho	Poco	Nada
Estoy muy cansado/a ahora			
Tengo muchas preocupaciones para sumarle una más			
En este momento estoy muy ocupado/a			
No tengo tiempo para esperar a que lo resuelva solo			
Si no lo resuelvo yo, no lo resuelve nadie			
No puedo ver discutir a dos personas que se quieren tanto			
No voy a permitir que le hagan daño a mi hija o hijo			
Seguro terminan golpeándose o halándose el cabello			
Todavía son muy chiquitos para resolverlo			

Escoja una de las excusas que **usa mucho** y escriba:



Qué puede hacer para **usar poquito** esa excusa:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qué puede hacer para **dejar de usar** esa excusa:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Recapitulemos

- Los conflictos son parte de la vida de las personas. Al ser personas diversas, pensamos, sentimos y actuamos distinto y ello conduce a que haya discrepancias. Sin embargo, conflicto no es lo mismo que problema, se convierte en una dificultad cuando no lo enfrentamos o cuando lo hacemos peleando y con violencia.
- La comunicación asertiva entre las personas y la búsqueda de soluciones y alternativas son la mejor vacuna para evitar conflictos violentos. Este tipo de comunicación significa que enfrentamos la divergencia cuando estamos calmados y lo hacemos procurando escuchar al otro, expresando nuestros sentimientos sin culpar a los demás y estamos abiertos para entender las ideas y sentimientos de las otras personas. Con las niñas, niños y adolescentes esta forma de comunicarnos es muy importante, pues les permitirá sentirse tranquilos y aprenderán en la práctica la forma de resolver los conflictos adecuadamente.
- Si las niñas, niños y adolescentes viven en ambientes en los cuales hay mucho estrés por la presencia permanente de conflictos no resueltos, sus emociones, su personalidad y su cerebro se afectarán. Además, aprenderán a enfrentar las discrepancias con agresión, porque no han desarrollado habilidades para enfrentarlo efectivamente, lo cual los pone en riesgo de que otros vulneren sus derechos.



- Por eso es importante la vivencia de la comunicación asertiva entre adultos de la familia, entre los adultos y las niñas, niños y adolescentes y entre los hermanos. Vivir la comunicación asertiva y la búsqueda de soluciones conduce a que las niñas, niños y adolescentes vivan y aprendan de ella en la vida diaria de su familia y la puedan poner en práctica con sus amigos o amigas, con sus docentes y en general con las personas que les rodean.





### Para hacer en casa

**Invite a su familia a jugar “teléfono roto”.**

**Para hacerlo:**



**Al final del ejercicio, identifiquen en familia:**

- Pida a cada miembro de la familia que piense en una noticia importante que ha querido comunicar a los demás y que aún no les haya dicho.
- Elijan el orden en el que van a compartir la noticia.
- Ahora, pida que se organicen uno al lado del otro, de acuerdo con el orden en el que han definido compartir la noticia.
- Recuerde que la noticia debe decirse al oído de la persona que está al lado, sin que los demás escuchen.
- La última persona que recibe el mensaje debe dar la noticia a toda la familia en voz alta.
- Si lo que dicen en voz alta no corresponde a la noticia, la persona dueña de la noticia deberá buscar otros medios para darla, sin usar las palabras, hasta que el mensaje sea claro.
- Una vez se haya dado la noticia, la persona que inició el teléfono roto debe pasar al final de la fila.

● ¿Cómo recibieron las noticias?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





• ¿Qué hizo que la noticia no llegara con claridad hasta el final de la fila?

---

---

---

---

---

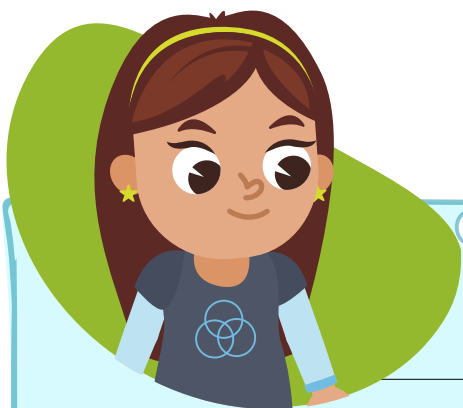
---

---

---

---

---



• ¿Qué facilitó la comunicación entre la familia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---