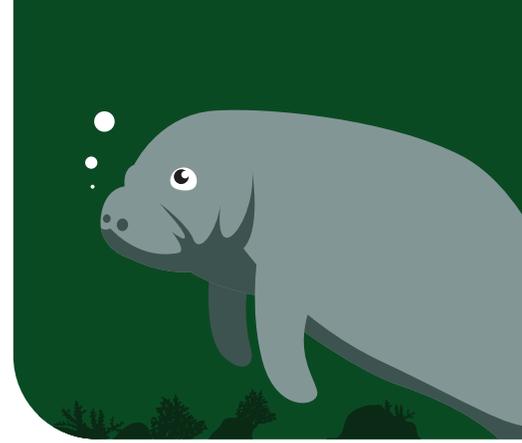


# Paz

## MARZO 2024



### DECIR:

Repite la definición 5 veces mientras haces saltos de tijera.

*Paz: Demostrar que es más importante preocuparse el uno por el otro, que el ganar una discusión.*

### CONOCER:

#### PREGÚNTALE A UN ADULTO:

- ¿Has tenido alguna vez una discusión sin sentido con alguien? ¿Cómo te hizo sentir a ti y a la otra persona? ¿Cuál podría haber sido una mejor manera de solucionarlo?

#### PREGÚNTALE A UN NIÑO(A):

- ¿Has tenido alguna discusión con tus amigos o familiares recientemente? ¿Había alguna forma de resolver el problema sin que se convirtiera en una discusión?

### VER:

En el libro de Stephen Covey *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, el autor destaca una de las principales causas de las discusiones: la falta de habilidad para escuchar. La mayoría de las discusiones se producen cuando no practicamos el hábito de “Primero entender y luego ser entendido”. Si de verdad queremos tener más paz en nuestras relaciones, escucharemos a los demás y trataremos de entender realmente lo que dicen y cómo se sienten antes de intentar que nos entiendan. Normalmente, si nos tomamos tiempo para escuchar y comprender, descubriremos que las personas con las que discutimos son más importantes que la misma discusión. Éste es un video que demuestra cómo una mejor capacidad para escuchar puede eliminar las discusiones y conseguir más paz en nuestras relaciones- <https://www.youtube.com/watch?v=2ZksQd2fC6Y>

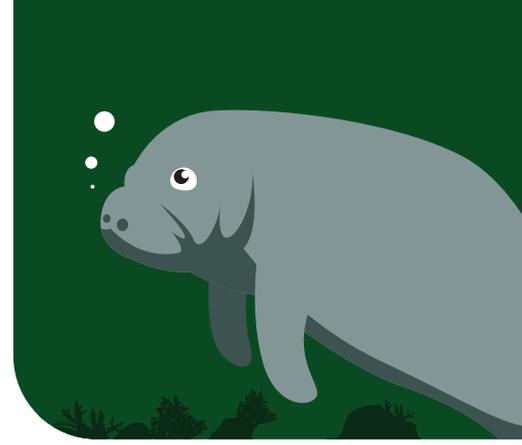
### SER:

Piensa en una discusión reciente que hayas tenido con un amigo o familiar. ¿Se te ocurren algunas formas prácticas de volver a hablar con esa persona para hacerle saber que te importa más que dicha discusión? Tal vez podrías practicar cómo escuchar mejor. Busca ejemplos en la televisión, las películas o incluso con tus amigos o compañeros de trabajo en los que una mejor habilidad para escuchar podría contribuir a menos discusiones y más paz.

# PHASE

Paz

MARZO 2024



## Es muy simple, las palabras que usamos les importa mucho a los niños.

Cada día nuestras palabras tienen un impacto en lo que los niños piensan de sí mismos, en su futuro y su interacciones con el mundo. Aquí hay algunas palabras que ustedes pueden usar cada día:

¡Buenos Días!

He notado que...

¡Diviértete!

Estoy muy orgulloso cuando...

Estoy pensando...

Se simpático

Te amo

Espero que sepas...

Sigue tratando...

Trabaja duro

Lo siento

Puedo contar siempre contigo cuando...

**Entonces, no te olvides:** Asegúrate que cada día estés usando palabras para construir las habilidades que deseas ver en tu hijo/a.