

¡Propaguemos la paz!



Es fácil en nuestro papel de padres y maestros decirles a nuestros hijos cómo deben comportarse cuando se enfrentan a un conflicto, pero los niños a menudo internalizan los comportamientos que ven diariamente. Nuestros hijos nos observan todo el tiempo, imitando lo que hacemos. Si bien podemos decirles "Haz lo que yo digo ...", es más probable que ellos repliquen lo que nosotros hacemos!

Como padres, todos tenemos buenas intenciones. ¡Hacerle frente a una cultura que se alimenta con la violencia es difícil! Incluso las cosas que parecen inocuas como esas caricaturas "divertidas", son ejemplos del uso de la violencia para resolver los problemas. Recuerdo la fascinación que tenía al ver los dibujos animados cuando pequeña, especialmente cuando los personajes eran golpeados, empujados desde acantilados o incluso explotados. Luego, milagrosamente, todas sus heridas desaparecían en la siguiente escena!, ese no es el caso en la vida real!

Muchas veces les damos a nuestros hijos mensajes contradictorios como, no digas malas palabras, pero luego, nos vemos atrapados en el tráfico y nos olvidamos de nuestras palabras amables. Usamos el mismo lenguaje que les decimos que no usen. Como dice muy bien Louise Diamond en su libro *The Peace Book*, "El niño aprenderá a creer en su experiencia en lugar de nuestras palabras".

¿Qué podemos hacer?

¡Está bien apagar la televisión! Si esa no es una opción, también está bien decir no a las caricaturas y programas que glorifican la violencia. En la escuela en la que trabajaba solíamos ver a los niños jugando con pistolas imaginarias o incluso haciendo unas con sus manos y persiguiendo a los “chicos malos” durante el recreo. Era usual escuchar a las guías en las aulas y patios de recreo Montessori decir: “en esta familia / escuela no resolvemos los conflictos así”. Un enfoque como ese en su familia también puede ser útil.

Es fundamental explicarle a tus hijos el PORQUÉ de sus reglas para que entiendan que no es una imposición, sino una forma de vida. Es algo que practicamos para hacer de nuestro hogar, escuela, comunidad y el mundo un lugar mejor, un lugar más pacífico.

Crea un rincón de la paz

Un rincón de la paz es un lugar en el hogar donde los padres y los niños pueden ir cuando necesitan calmarse, sentir paz y bienestar, y sentirse seguros después de una discusión. Es un lugar donde pueden volver a conectarse con ellos mismos y con sus hijos y hablar sobre sus sentimientos. Incluso puede pedirle a su hijo que le ayude a decorarlo. Este espacio puede tener una planta o una flor, un cojín cómodo o un par de sillas, una manta, un peluche e incluso algo de plastilina, papel y colores. Al usar ese espacio para usted o con sus hijos, el mensaje que se transmite es: valoramos la paz en esta casa / escuela, nos cuidamos unos a otros, podemos resolver nuestras disputas pacíficamente, nos amamos.

También puede incluir libros para niños que hablen sobre la paz como *El libro de la paz* de Todd Parr <https://youtu.be/QklQ8fWXV8Y>

“Un mensaje coherente en el hogar y en la escuela sobre la cultura de paz puede brindar a nuestros hijos el apoyo que necesitan para seguir los Cuatro principios de la paz”. *Louis Diamond, El libro de la paz.*

Cuatro principios de la paz:

COMUNIDAD

Relaciónese con los niños en su vida y ayúdelos a mantenerse conectados con ellos mismos y con los demás.

COOPERACIÓN

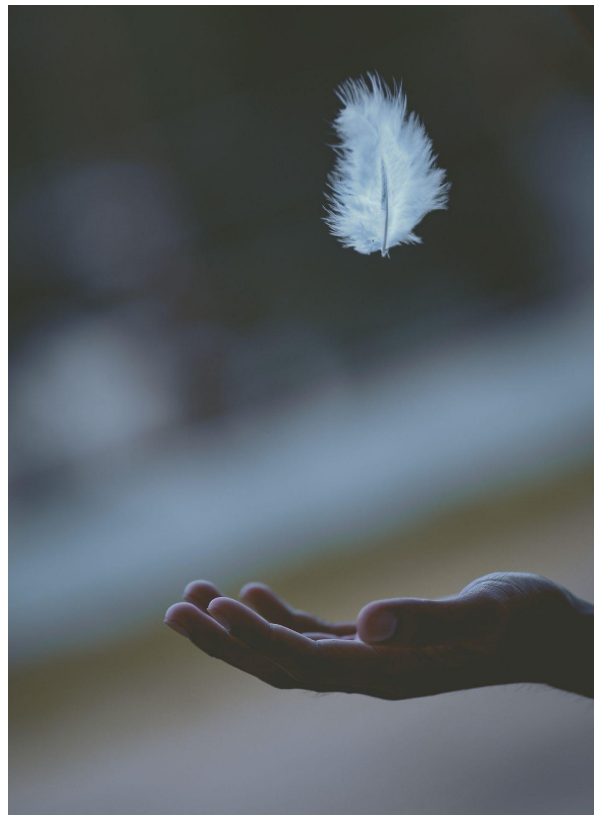
Trabaje con padres, maestros, niños y miembros de la comunidad para promover alternativas a la violencia en la cultura popular.

NO VIOLENCIA

Cree normas para la vida familiar y escolar sin violencia, como rincones de paz, mediación y reuniones familiares.

SEA UN TESTIGO

Sea firme en su compromiso de formar una nueva generación de pacificadores.



Modelar comportamientos compasivos y pacíficos es la forma en que mostramos a nuestros hijos cómo tratarse a sí mismos y a los demás. Cuando nos cuesta perdonarnos a nosotros mismos por nuestros errores les damos el mensaje de que perdonar al otro no es una opción. Podemos cambiar nuestro comportamiento porque, como padres, también estamos aprendiendo de la vida. Usted incluso les puede pedir ayuda en su propio proceso de aprendizaje. Las respuestas que sus hijos y estudiantes encuentran para resolver un conflicto y encontrar la paz son sorprendentes. Cada vez que tomamos una decisión consciente para

cambiar un comportamiento, creamos nuevas vías neuronales, esas decisiones positivas se convierten en un hábito y los hábitos pasan a formar parte de nuestra personalidad. Es útil recordar que lo que vemos de niños, lo recreamos como adultos! ¡Seamos mensajeros de la paz!