

ACTIVIDADES CON ENFOQUE RESTAURATIVO

TEMA 3: ¿Cómo hablar con mi hijo(a) después de un conflicto escolar?

Nombre del padre o madre: _____

Nombre y curso del estudiante: _____



Actividad 1: Lo que digo, lo que enseño

Objetivo: Reflexionar sobre el impacto emocional de las palabras.

Marca con ✓ las frases que crees que ayudan a reparar, y con X las que podrían empeorar la situación.

- () “¡Otra vez lo mismo! No aprendes.”
- () “Vamos a pensar juntos qué podrías hacer diferente.”
- () “Me decepcionas cada vez más.”
- () “Lo que hiciste no estuvo bien, pero vamos a buscar cómo solucionarlo.”
- () “¡Eres igualito(a) a tu papá/mamá, por eso estás así!”

Luego escribe o dialoga: ¿Qué tipo de frases te decían a ti cuando cometías errores? ¿Cómo te hacían sentir?

Actividad 2: Carta de acompañamiento emocional

Objetivo: Expresar apoyo restaurativo hacia el hijo(a), aunque haya fallado.

Escribe una carta corta a tu hijo(a) como si hubieran pasado por un conflicto escolar.

- Reconoce lo ocurrido.
- Expresa tus sentimientos sin juicio.
- Hazle saber que estás ahí para acompañarlo(a) a reparar.
- Refuerza que confías en su capacidad de aprender y mejorar.

Actividad 3: Conversamos con preguntas restaurativas

Objetivo: Fomentar el diálogo reflexivo en casa.

Usa estas preguntas en un momento de calma con tu hijo(a):

- ¿Qué fue lo que pasó según tú?
- ¿Qué estabas sintiendo en ese momento?
- ¿Quiénes se vieron afectados?
- ¿Qué crees que podrías hacer ahora para mejorar la situación?
- ¿En qué puedo ayudarte yo como tu mamá/papá?

Pueden grabar el diálogo o escribir las respuestas

Actividad 4: Reto en familia: cambiar la forma de hablar

Objetivo: Mejorar la comunicación cotidiana desde la restauración.

Durante una semana, cada vez que haya una discusión, un malentendido o una falta menor.

- *Detente y respira.*
- *Usa una frase restaurativa como:*
"¿Qué necesitas para sentirte mejor?",
"¿Qué aprendimos de esto?",
"¿Cómo podemos solucionarlo juntos?"

Al final de la semana, escriban cómo se sintieron con esta forma de comunicarse.