

#TESTIGOS

Script de reparación familiar

Qué decirle a tus hijos después de que vieron una pelea

Cuando los niños ven una pelea entre los adultos que aman, lo que dicen después importa tanto como la pelea misma. Este script te ayuda a navegar esa conversación por edad.

2-5 años · Qué procesa y qué necesita escuchar

Qué procesa: Capta la tensión emocional aunque no entienda las palabras. Puede pensar que fue su culpa o que el amor se acabó.

Qué decir: 'A veces los adultos se enojan. Eso no significa que dejemos de amarnos. Y nunca, nunca, es culpa tuya.'

Qué hacer: Vuelve a la rutina lo antes posible. La normalidad es el abrazo más poderoso a esta edad.

6-9 años · Preguntas que hacen y cómo responderlas

Pregunta típica: '¿Se van a separar?' → 'Estamos pasando un momento difícil. Los adultos también los tenemos. Lo estamos resolviendo.'

Pregunta típica: '¿Por qué pelearon?' → 'Teníamos opiniones diferentes sobre algo importante. Estamos hablando para encontrar una solución.'

Qué NO decir: No expliques el contenido de la pelea. No pidas que 'entienda'. No uses al niño como apoyo emocional.

10-13 años · Cómo hablar con honestidad sin cargarlos

Apertura: 'Sé que escuchaste lo que pasó. ¿Cómo estás?' Deja que responda antes de explicar.

La verdad justa: 'Tuvimos una pelea fuerte. Los adultos también cometemos errores. Estamos trabajando en eso.'

La línea que no se cruza: No hagas al niño árbitro del conflicto ni aliado de ninguno de los dos.

Cuándo buscar apoyo

- Si las peleas son frecuentes y el niño cambia su comportamiento (regresión, aislamiento, agresión).
- Si el niño empieza a asumir un rol de mediador o protector.
- Si el conflicto incluye violencia física o verbal extrema.

La reparación más poderosa no es explicar — es modelar. Que vean que los adultos pueden pelearse y después reparar. Eso enseña más sobre las relaciones que mil conversaciones.



¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años — todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)