

Familias que funcionan bien



Las familias han cambiado en gran medida en años recientes y ahora hay muchos tipos de familias, y de igual manera, estilos diferentes de crianza de los niños. Una cosa es cierta, de todos los posibles significados que se le puedan asignar a la palabra 'familia', es ésta la parte más importante de la vida de los niños. La familia en la que su hijo/a crece

tendrá gran influencia en cómo él/ella se enfrentará a situaciones, relaciones y la vida.

Así como una familia amorosa y protectora puede ayudar al niño a desarrollar una alta autoestima, por otro lado una familia infeliz y temerosa puede llevar a una baja autoestima y a una serie de problemas para el niño. A veces maneras inútiles de hacer las cosas, hábitos y patrones de conducta se forman en nuestras familias, sin darnos cuenta que esto ha pasado. A menudo se percibe que la vida parece ser más dura y desagradable al ser padres. Le podría ser útil pensar en cómo funciona su familia.

Los estudios muestran que las familias saludables disponen de tiempo para hablar y escuchar, mostrar afecto y motivar, compartir responsabilidades y decisiones, mantenerse en contacto y estar en familia.

Disponer tiempo para hablar y escuchar

- Las familias que expresan ampliamente sus sentimientos parecen ser más saludables: sentimientos de alegría, entusiasmo, rabia y miedo.
- Los padres a menudo olvidan que hablar con los niños es difícil y que ellos piensan de manera diferente a los adultos. Trate de recordar cómo era para usted. Las personas que a usted le agradaban eran probablemente aquellas que lo escuchaban.
- Escuchar no sólo significa oír las palabras sino descifrar lo que su niño está sintiendo en el fondo.
- Escuche sin intervenir con respuestas, sermones o críticas. Acuérdesse lo que usted siente cuando quiere hablar y que sólo lo escuchen.



- Verifique que está escuchando a su hijo satisfactoriamente, repitiendo lo que escuchó pero con diferentes palabras. Muéstrole que está interesado expresando comentarios cortos como “¡Mmm, continua!” o “¡Verdad!”.
- Mensajes despectivos, amenazantes y acusatorios podrían hacer sentir mal o desesperanzado a su hijo.

Muestre afecto, ánimo y apreciación:

- Los niños y adultos se sienten bien cuando se les aprecia y motiva; por eso hágale saber a su hijo lo que le gusta y ama de él.
- Muéstrole afecto, abrácelo, sea considerado y amable.
- Los adolescentes que recuerdan haber sido elogiados, besados o abrazados durante la semana anterior, probablemente les vaya mejor en el colegio que aquellos que no han pasado por esta experiencia.
- Disponga tiempo para preguntar lo que ha hecho diariamente cada integrante de la familia y muestre interés en sus vidas.
- A la mayoría de personas le parece más fácil criticar que halagar, así que haga un esfuerzo, piense en las cosas positivas y dígame a su hijo lo que haya notado.

Acepte las diferencias de cada persona

- Nadie debe sentirse excluido o como el extraño de la familia.
- Aprecie, anime y valore las diferencias de cada miembro de la familia, sabiendo que cada uno es especial a su manera.
- Permita que cada uno se emocione por sus intereses personales, mostrando respeto y tolerancia.
- No presione a sus familiares a ser iguales o a esconder sus diferencias. Déjalos sentirse orgullosos de ser como son.



Comparta las tareas y el poder

- Ayude a sus niños a asumir responsabilidades para que cuando crezcan tengan más poder de decisión sobre sus vidas.
- Entre más joven es el niño más control debería tener, pero comience temprano a darles oportunidades de hacer cosas por ellos mismos cuidándolos con atención.
- Use el poder que tiene como adulto sabiamente.

Mantenga el control a través del humor y la motivación, no con castigos o amenazas. En las familias menos saludables hay una lucha incansable por tener el control, lo cual no aporta nada positivo para los niños.

- Cuando los niños expresan su opinión sobre lo que sucede y en donde todos piensan que sus puntos de vista son escuchados, una relación muy especial de confianza e intimidad ayudará a construir una familia saludable.

Manténganse en contacto con amigos y familiares

- Entre más apartada esté la familia de los otros, mayor es la posibilidad de tener problemas.
- Saber que hay personas afuera a quienes pueden acudir cuando las cosas se ponen mal o cuando hay una crisis, hará la diferencia en la felicidad de su hijo y la posibilidad de tener amigos.
- Aparte de los familiares y vecinos, comparta los problemas diarios con los padres de los amigos de sus hijos, (pero no lo haga en frente de sus hijos).

Saque tiempo para la familia

- Planifique para que haya tiempo de discutir cosas que afecten a toda la familia.
- Cree un sentido de pertenencia-compartiendo ideas, valores y creencias.
- Encuentre la manera de pasar tiempo juntos, como grupo familiar. Pasen momentos divertidos juntos.
- Comparta los momentos de las comidas (sin televisión o llamadas telefónicas) para permitirles compartir información, y saber que está pasando con cada uno.
- Hagan cosas juntos –Jueguen cartas o juegos, tomen vacaciones, vayan a salidas o caminatas, vayan a acampar, jugar algún deporte y compartan algún “hobbie”.



Compromiso

- Ponga el bienestar de su familia como prioridad
- Muestre lealtad a su familia. Defienda a cada uno, para que se sientan confiados del apoyo familiar.
- Únanse para formar un grupo compacto y que encuentre soluciones.

Rituales familiares y tradiciones

Los detalles (rituales diarios) que lleva acabo a diario y en ocasiones especiales ayudan a construir un sentido de pertenencia, seguridad interna y alegría. Los rituales diarios pueden ser como se despierta, lo que hace a la hora de cada comida y a la hora de dormir. Las familias se benefician de reunirse a celebrar ocasiones especiales (Ej. cumpleaños, navidad y fechas especiales) y de tener tradiciones de lo que pasa en estas temporadas.

Valores espirituales y creencias

Muchas familias tienen creencias espirituales las cuales dan un significado y dirección a los eventos cotidianos. Estos pueden aumentar la fuerza y esperanza en tiempos de crisis y dificultad.

“Resiliencia”

Las familias fuertes son capaces de resistir tropiezos y momentos de crisis con una actitud positiva y valores compartidos, así como creencias para ayudarse mutuamente a enfrentar los retos que se les presenten.

Recordatorios

- Cree un ambiente saludable para conversar, escuchar y expresar sentimientos
- Valore y respete las diferencias de cada uno de los miembros de la familia.
- Sea rápido al elogiar y lento al criticar.
- Compartir el poder promueve confianza y protección mutua.
- Haga amistades para apoyarse.
- Saque tiempo para estar juntos.
- Debe Aferrarse a sus creencias.

Recursos

South Australia

Child and Youth Health. Parent Helpline - Tel: 1300 364 100.

Escrito en asociación con

Child and Youth Health - Parenting SA