



La Familia

*Cuna de mi
felicidad*

LA FAMILIA

Cuando nacemos llegamos a un mundo que nos sorprende con cada cosa que percibimos, todo es nuevo y asombroso, y es solamente el comienzo de un permanente proceso de descubrimiento, pero este aprendizaje no es sólo para el recién nacido sino para los padres que lo trajeron al mundo y también normalmente para hermanos, abuelos, tíos, primos, mascotas, etc., que comenzarán a conocer a este nuevo integrante de la familia

Es el seno familiar en el que crecemos y aprendemos a reconocer el mundo que nos rodea, que actúa como un artesano que moldea nuestra vida, es el epicentro del desarrollo afectivo y cognitivo de toda persona, es el primer contacto con la realidad y de ello depende esa visión de mundo que el pequeño puede hacerse

LA FAMILIA

Somos lo que aprendemos de los seres queridos que nos rodean, de los ejemplos que vemos y escuchamos, entonces las relaciones que se dan en la familia el niño pequeño aprende que son lo normal, inculcando valores, ideas y comportamientos, un estilo de vida que terminará por forjar el adulto que seremos en el futuro

Por eso la familia es también el espacio en el cual se construye la identidad de los niños que determinará el modo en que enfrenten la vida adulta

Entonces nuestra infancia construye la persona que seremos mañana y cuando seamos jóvenes y luego adultos la realidad será otra, y es allí donde pondremos en práctica lo aprendido: tendremos que ser lo suficientemente fuertes para afrontar los problemas, superar los fracasos, soportar las pruebas, levantarnos si nos caemos, volver a empezar sin desmoronarnos

Lograr resolver los desafíos de la vida depende de esa afectividad y esa base que nos brindaron las relaciones familiares

LA FAMILIA

Como dijimos en la publicación anterior sobre las “Bases del desarrollo emocional”, entre estas relaciones familiares resulta particularmente importante la relación con quien ha sido nuestro cuidador fundamental, que usualmente es la mamá, pues este vínculo primario nos construye desde que nacemos dándonos protección, alimento y afecto, vínculo que es la raíz que dará forma a la estructura de personalidad que nos acompañará toda la vida

Y esto es así porque en los 2 primeros años de vida es cuando se construyen las bases de la personalidad a partir de la afectividad en la estimulación del niño pequeño. La incidencia del entorno en la primera etapa tiene un protagonismo fundamental en relación a la emotividad y el carácter en proceso que será crucial en el adulto que pretenda ser

De esta manera, si esta raíz o vínculo del que hablamos no es suficiente para las necesidades del bebé y/o si no es adecuada, es probable que éste crezca con importantes problemas en lo emocional, en el comportamiento, a veces incluso en la capacidad de rendimiento escolar, y será la base de una serie de dificultades y frustraciones que arrastrará hasta la adultez, tales como la inseguridad y la inmadurez, así como probablemente diferentes cuadros psicopatológicos

LA FAMILIA

En suma, la familia es el pilar fundamental en el proceso educativo y en el crecimiento de todo ser humano. Marca profundamente la capacidad afectiva, intelectual y la personalidad. Si bien el factor genético no deja de estar presente, la garantía del afecto que sólo una familia puede ofrecer es lo que deja las huellas sobre las cuales se camina paso a paso por la vida hacia las búsquedas personales

Ahora bien, conociendo la importancia del apego seguro y del vínculo que establecemos con nuestros hijos pequeños desde que nacen, ¿cómo debemos actuar como familia para ayudar a nuestros hijos pequeños a crecer sanos mentalmente?



FAMILIAS CON HIJOS PEQUEÑOS

Hay que procurar el fortalecimiento de factores protectores, como:

- *Promover hábitos, comportamientos y en general un estilo de vida saludable. Es decir, promover el Autocuidado*
- *Transmitir una actitud positiva hacia el mundo*
- *Educar en valores personales y familiares (mejor herramienta para enfrentar la presión del grupo de pares)*
- *Mantener una cultura familiar de consumo moderado de alcohol*
- *Autoestima y seguridad en sí mismos:*
 - ☑ *aceptarlos como son*
 - ☑ *valorar sus avances y logros*
 - ☑ *manifestarle nuestra aceptación y cariño*
 - ☑ *crear expectativas ajustadas a sus posibilidades*

FAMILIAS CON HIJOS PEQUEÑOS

Hay que procurar el fortalecimiento de factores protectores, como:

- *Ayudarlos a madurar:*
 - ☑ *ofrecerles oportunidades de tomar decisiones*
 - ☑ *darles responsabilidades y tareas*
 - ☑ *no hacer las cosas en lugar de ellos*
 - ☑ *entregarles autonomía de acuerdo a la edad*
- *Enseñarles autocontrol*
 - ☑ *dándoles el ejemplo*
 - ☑ *estableciendo límites y normas*
- *Facilitar un clima emocional positivo. Es decir, promover el buen humor y el diálogo*
- *Establecer y fortalecer lazos sociales y familiares*



FAMILIAS CON HIJOS ADOLESCENTES

Procurar el fortalecimiento de factores protectores, como:

- *Manejo de la ansiedad y autocontrol*
- *Comunicación*
- *Establecimiento de normas y límites*
- *Promover una autoestima saludable*
- *Conversar sobre sexualidad en función de sus inquietudes*
- *Información sobre alcohol y otras drogas*
- *Mantenimiento de cultura de no consumo y estilo de vida saludable*
- *Actitudes educativas protectoras y de riesgo en relación al consumo*
- *Detección e intervención precoz del consumo de drogas lícitas e ilícitas*
- *Fomento de identidad, autonomía y toma de decisiones autoresponsable*
- *Proyecto de vida: ayudarle a desarrollar la propositividad*

CLIMA FAMILIAR POSITIVO V/S NEGATIVO

Evitar

- *Desatender a los intereses e inquietudes de los integrantes*
- *Problemas de comunicación*
- *Disfuncionalidad familiar: irritabilidad frecuente, gritos, violencia intrafamiliar, abuso de alcohol y otras drogas, trastornos psiquiátricos, etc.*
- *Dar mal ejemplo, no ser congruente ni consistente con lo que se predica*

Procurar

- ✓ *Participación activa en el desarrollo y educación de los hijos*
- ✓ *Comunicación fluida y constante*
- ✓ *Fomento de una autoestima saludable en los hijos: aceptar, valorar y tener expectativas ajustadas*
- ✓ *Expresar afecto, dar ayuda y apoyo*
- ✓ *Regirse por valores y normas claras*
- ✓ *Confianza en sí y en el exterior*
- ✓ *Aceptarse y quererse unos a otros*

