

TÍTULO: ¿Cómo crear una atmósfera de apoyo en el ambiente familiar? #0101

AUTOR: Guadalupe Vidal

GRADO Y EDAD: Todos

DESCRIPCIÓN:

Este documento tiene como objetivo ayudar a crear un ambiente familiar donde se puedan cumplir las necesidades de los integrantes, sin que se haga por medio de conductas negativas, como un berrinche, manipulación, una amenaza, entre otras. La información se basa en el curso “Crecer siendo padres”, diseñado por Maricarmen González Izquierdo.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Desarrollo emocional
- ✓ Expresión de sentimientos
- ✓ Seguridad emocional y autoestima

EXPLICACION – METODOLOGÍA:

A continuación, te presento los 5 pilares base de un ambiente familiar que favorece que se cumplan las necesidades de sus integrantes:

1. Respeto y aceptación:

Todos los miembros de la familia tienen el derecho de ser respetados en su persona, en su espacio, en sus pertenencias, en su tiempo. Por eso es importante establecer límites claros. Evitar poner apodosos, hacer bromas, o comentarios sarcásticos.

2. Demostración de cariño incondicional:

Cada persona necesita caricias y abrazos continuamente. Necesita oír palabras de cariño que le den la seguridad de que es querido, independientemente de su conducta o de sus acciones.

3. Tiempo especial para cada miembro de la familia:

Cada integrante necesita ser tomado en cuenta y tener dedicado un tiempo exclusivo. Este espacio, podrá atender las necesidades específicas y las preferencias de cada uno. Cada miembro necesita pasar tiempo personalizado con cada uno de los integrantes del grupo familiar.

4. Aliento o estímulo:

Todos los miembros de una familia necesitan reconocer las cualidades y las habilidades de cada uno para que todos se sientan valiosos y pertenecientes a esa familia.

5. Sentido del humor:

En todas las familias es necesario que exista un ambiente agradable, en el cual nos guste estar, nos divierta y nos hagan reír continuamente. Debes recordar que la alegría es la vitalidad del ser humano, y que una familia es para disfrutarla y no para sufrirla.

Te invito a que contestes el siguiente **cuestionario** y que al final te preguntes de qué te has dado cuenta y en qué puedes cambiar:

1. ¿Cómo es el ambiente principal de mi casa?
2. ¿Qué cosas me agradan?
3. ¿Cuáles me desagradan?
4. ¿Cómo puedo hacer que cambien?
5. ¿Me importa mucho el qué dirán?
6. ¿Qué imagen creo que proyecto como padre?
7. ¿Me importa mucho mi imagen de buen padre o de buena madre?
8. Como padre y/o madre ¿qué conductas me gustan de mi y cuáles me gustaría cambiar?
9. ¿Para qué soy bueno como papá y/o mamá?
10. ¿Qué me gusta de mis habilidades y aptitudes?
11. ¿Qué me gustaría aprender para ser un padre y/o una madre más responsable?
12. ¿Quién soy como padre o quién soy como madre, puedes usar una analogía?
13. ¿Cuál es mi misión de hoy como padre o cómo madre?