

MEJOREMOS LA VIDA EN FAMILIA

JULIUS SILVA V.

La lectura cotidiana que hace un psicólogo de los comentarios y confidencias que percibe en la terapia, lo lleva a constatar: la presencia de conflictos y/o impases que muchas veces no tienen causas profundas (inconscientes) sino que más bien están en relación al supuesto cognitivo que determina tal o cual forma de conducta, en otros casos a la otra posibilidad de actuar (la que desconocen). Al respecto queremos señalar algunos alcances para los padres.

Con relación a los hijos:

- a) Aceptarlos como son; no como en nuestra imaginación nos gustaría que fueran.
- b) Brindarles seguridad; Es decir que van a encontrar en la familia a personas que lo van a escuchar y comprender primeramente.
- c) Propiciar la independencia; planteándole nosotros cosas nuevas para que ellos los desarrollen.
- d) Incentivar su autoestima; es decir hacerlos sentirse orgullosos de si mismos.
- e) Generar el respeto hacia los demás; los cual incluye a personas y cosas.
- f) Demostrarles control y disciplinas; es decir enseñarles los límites.

Así mismo, se debe buscar establecer en la familia un estilo de comportamiento que sea franco, abierto y comprendido por todos los miembros.

Sugerimos que se evalúen las siguientes pautas:

1. Ser honesto con lo que se dice. Es decir evitemos las expresiones contradictorias que confunden.
2. Pensar de manera positiva, buscando primero los aciertos y logros, creando una sensación de confianza en si mismo.
3. Evitar tomar al otro como aliado, cada persona debe ser respetada en sus opiniones.
4. Estimular el orden, la planificación del tiempo como la forma eficaz de formar la voluntad del éxito.

Muchos de los problemas de la familia se clarifican si hay la voluntad mínima de analizar racionalmente a la misma. Es una tarea difícil pero no imposible.

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM
centropsicologicoanimus@hotmail.com
SAN BORJA TF. 3464418 CEL 993459851 