



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Familia feliz

Reflexiones y sugerencias para
mejorar la vida familiar

R.I.G.J. 1250 -
Derechos reservados

R.I.G.J. 1250 - Derechos reservados
Impreso en Argentina - Julio 2018

INDICE

Introducción	4
La familia	5
Crisis en la familia	6
Parejas felices, familia felices	11
Educación a los hijos	14
Comunicación familiar	19
Reuniones familiares	22
Medios de comunicación	24
Violencia familiar	26
Mejorar la vida familiar	30
Cómo acompañar a los hijos	32
Conclusión	35
Bibliografía	36

INTRODUCCIÓN

Convivir no es tarea fácil. En un matrimonio se conjugan historias familiares, modelos educativos y comunicativos, deseos y proyectos personales. Luego vienen los hijos, seres pequeños e indefensos, que requieren atención, afecto, tiempo. Seres que crecen y aportan con ello constantes cambios.

A esto hay que sumar que en el mundo se modifican valores, roles, creencias, el sistema laboral, las comunicaciones. Y esto produce crisis, dudas, temores, complicaciones, tanto en la vida personal como familiar.

Además existen diferentes grupos familiares. Las familias tipo: el padre, la madre y los hijos. Las familias con padres divorciados. Con madres solas. Con padres adolescentes. De niños criados por abuelos. Mixtas: un hombre y una mujer divorciados que forman una nueva familia... Y todas afrontan circunstancias particulares.

Pese a todo, la familia es la comunidad de donde surgimos, donde crecemos. Y familias felices producen personas felices.

Si desea una familia que no tenga problemas, desacuerdos o peleas, lamentamos decirle que eso no existe. En cambio, si desea una familia feliz a pesar de dichos problemas y desencuentros, nos alegra decirle que eso sí es posible. Mediante este fascículo ayudaremos a reflexionar sobre diferentes temas familiares, meditaremos en lo que Dios enseña, y brindaremos sugerencias prácticas para alcanzar la felicidad.

¡No pierda esta oportunidad de informarse para mejorar su vida familiar!



LA FAMILIA

Los seres humanos somos por naturaleza seres en relación. Nacemos, vivimos y nos desarrollamos en grupos. Y el principal grupo de pertenencia que tenemos es la familia.

Dios instituyó la familia. Creó el cielo, la tierra y todo cuanto hay, y coronó su creación con el ser humano. Dios vio que no era bueno que el hombre estuviera sólo, por ello le dio una compañera idónea.

Dice la Biblia: *“Dios dijo: No es bueno que el hombre esté solo. Le voy a hacer alguien que sea una ayuda adecuada para él... Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su esposa, y los dos llegan a ser como una sola persona... Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen; varón y mujer los creó, y les dio su bendición: Tengan muchos, muchos hijos; llenen el mundo y gobiérnenlo...”* (Génesis 2:18-24; 1:27-28).

Así nació la familia. No era bueno que el ser humano estuviera sólo, necesitaba alguien con quien dialogar, que lo comprendiera y ayudara. Alguien con quien compartir la vida. Y Dios, le dio la familia. Diálogo, comprensión, ayuda mutua, compañía; beneficios incomparables de la vida en familia.

En la familia somos concebidos, crecemos y nos socializamos. Lo que aprendemos en ella es una experiencia única que sirve de referencia para todos los ámbitos de la vida.



Desacuerdos, dificultades y problemas existirán siempre, pero si los miembros de la familia se aman, están unidos y confían en Dios, aprenderán a superar los inconvenientes y vivir felices.

Jesucristo dijo: *“Yo soy el camino, la verdad y la vida”* (Juan 14:6). Transitando el camino que propone Jesucristo, confiando en Él, tendremos: fuerzas para los momentos de debilidad, paz para los momentos tormentosos, consuelo para los momentos duros, alegría para compartir, y sabiduría para transitar la vida de la mejor manera posible. Confiando en Dios tenemos más herramientas para superar los problemas y disfrutar de los beneficios que ofrece la vida familiar.

CRISIS EN LA FAMILIA

En el seno de la familia ocurren cosas buenas y malas, tristes y alegres. Se observan todo tipo de conductas humanas. En una familia puede percibirse: amor, odio, violencia, respeto, mentira, perdón, engaño, honestidad, comprensión, abuso de poder, libertad, solidaridad, egoísmo.

Ninguna familia es perfecta, ni está libre de dificultades, sufrimientos o tragedias. Reconocer esta realidad, y desarrollar actitudes positivas y creativas para enfrentar las dificultades, hace posible que la familia pueda superarlas y salga fortalecida.

La vida es una sucesión de momentos y cambios constantes. Esto implica que cada familia debe ir realizando ajustes para reducir, sobrellevar y/o superar los trastornos positivos y negativos de la vida.



Actualmente existen muchas familias en crisis. A la complejidad natural de la vida y la convivencia se suma un complicado estilo de vida que impone la sociedad. Materialismo, egoísmo, hedonismo, cientificismo y velocidad son algunos de sus condimentos.

A las familias cada vez les cuesta más armonizar sus prioridades y actividades para poder reunirse y compartir. Esto genera alejamiento, tensión y malestar. Darnos cuenta, tomar conciencia de este cuadro que afecta a las familias, es el primer paso hacia la búsqueda de senderos que conduzcan a la superación de las crisis familiares.

Factores Hostiles

Además de los naturales cambios que viven las personas, existen otros factores que afectan la vida familiar. Por ejemplo:

- ***Problemática laboral.*** El desempleo, la subocupación y la sobreocupación influyen directamente en las familias afectando las relaciones del grupo familiar. A veces las mujeres pasan a ser el mayor sustento de la familia y el hombre desarrolla tareas hogareñas habitualmente asignadas a la mujer. Otras veces ambos padres trabajan muchas horas y los chicos se quedan a cargo de los hermanos mayores o con los abuelos. Estas y otras situaciones requieren una necesaria, y a veces forzada, reorganización del hogar.

- ***Individualismo.*** Primero yo, luego yo, y después yo, los demás que se arreglen. Con esta mentalidad se torna difícil tener momentos de reunión familiar, compartir tareas, tiempo y proyectos. Los monólogos y declamaciones ocupan el lugar del necesario diálogo afectando seriamente la relación familiar.



- ***Presión social dañina.*** A través de la publicidad y los medios de comunicación, la sociedad se mete en nuestra vida familiar. Nos presiona para que vistamos, hablemos y pensemos en determinada manera. O para que compremos tal o cual cosa para ser felices. También se promueve el interés por lo superficial, lo efímero, por aquello que no haga pensar. Una cultura que sobrevalora los sentimientos, los deseos y el placer momentáneo. Lo hago si me gusta, no si es bueno o malo. En consecuencia promueve la falta de compromiso. Me comprometo porque tengo ganas no porque corresponda.

- ***Inestabilidad conyugal.*** Existen muchos divorcios, separaciones y cambios de pareja. Cuando se presenta un problema, un desacuerdo o alguna dificultad, pareciera más fácil separarse o buscar otra pareja que enfrentar los inconvenientes y luchar por superarlos.

- ***Ritmo y estilo de vida.*** Muchos padres pasan más tiempo en su trabajo, ocupados en sus tareas y con sus amigos, que con sus familias. Y los hijos pasan más tiempo con niñeras, con personal de servicio o en guarderías que con sus padres. Esto ha llevado a que en los últimos años se haya notado un alarmante aumento de la inestabilidad emocional de los niños.

La consideración de los padres hacia sus hijos y la familia se manifiesta por la cantidad de tiempo compartido. Quienes dedican poco tiempo a los hijos y la familia dan a entender que no los valoran mucho.



Existen padres que no pueden pasar mucho tiempo con sus hijos por razones laborales o económicas. Pero otros pasan gran parte de su tiempo en el club, en el café o el bar, haciendo deportes, en reuniones sociales. En sus prioridades no incluyen compartir un tiempo significativo con su familia.

Algunos padres alegan que precisamente porque aman a su familia y desean darle lo mejor es que trabajan todo el día. Pero, qué mejor para un hijo o una esposa que un padre presente, que tiene tiempo para dedicarles. Qué preferirá un niño, ¿Crecer en una casa modesta y disfrutar la presencia de su padre o hacerlo en un lujoso chalet y ver rara vez a su padre?

Otros padres argumentan que ellos no desatienden a sus hijos, sólo delegan el cuidado en familiares, docentes, o niñeras. El resultado es similar: los padres siguen estando fuertemente ausentes en el hogar y en la crianza de sus hijos.

Los niños no necesitan padres que se limiten a mimarlos el domingo o en días especiales. Ellos los necesitan todos los días de la semana, cuando tienen algún dolor, cuando no comprenden las tareas escolares, cuando necesitan límites y disciplina, cuando tienen dudas y miedos...

Fugarse del hogar

La complicada situación que viven las familias, muchas veces conduce a lo que se denomina “fuga del hogar”. Y si bien existen muchas formas de fugarse, todas tienen un denominador común, “no enfrentar la realidad”. Veamos algunas formas más comunes de hacerlo:



- ***Eterna diversión:*** Esto se da cuando el divertirse excede el mero distraerse de las actividades y pasa a ser un aturdirse para no pensar.

- ***Trabajo excesivo:*** Generalmente los padres se escapan de los problemas familiares quedándose después de hora, llevándose trabajo a sus hogares, teniendo reuniones laborales fuera del horario laboral, etc.

- ***Enfermedades y dolencias:*** Muchas personas utilizan enfermedades y dolencias para situarse en un lugar de víctimas incapaces de afrontar los problemas familiares. Lo común de este tipo de personas es magnificar constantemente enfermedades leves, pequeños dolores y malestares.

- ***Diferentes medios de comunicación:*** Internet, las redes sociales, la televisión, la radio son medios frecuentes de evasión; son atractivos, fáciles de usar y están muy a mano. Diariamente la tecnología pone a nuestro alcance nuevos elementos que pueden ayudar a evadirnos.

- ***Cosas buenas:*** Nadie duda que el deporte sea bueno y necesario, pero en exceso puede convertirse en una fuga. Nadie discute que estudiar sea bueno, pero hay personas que lo utilizan para huir de sus problemas. Y qué bueno es leer, pero cuando nos pasamos el día y la noche leyendo probablemente estemos escapando de algo.

Dios nos invita a enfrentar las dificultades que se presentan en la familia y nos promete su ayuda para superarlas. La Biblia relata cómo Dios creó la familia y le brindó todo lo necesario para la vida. Y también como Adán y Eva, la primera familia, desobedecieron a Dios. Ellos quisieron vivir sin Dios y se metieron en un gran problema,



conocieron el mal y el mal se apoderó de ellos.

¿Qué hicieron ante ese problema? Intentaron fugarse. Vieron su situación, se asustaron cuando oyeron a Dios y corrieron a esconderse. ¿Qué hizo Dios? Se acercó a ellos, les preguntó cuál era el problema, y actuó para ayudarlos. Lo hizo con justicia, perdón y amor, como siempre lo ha hecho, lo hace y lo seguirá haciendo. (Se recomienda leer todo el capítulo 3 del libro Génesis de la Biblia).

La Biblia muestra que huir es una conducta habitual en los seres humanos. Y también revela que huyendo no se gana nada. Los problemas siguen estando, aflorando y obstruyendo el diario vivir. Dios hoy también se acerca a nosotros y nos invita a afrontar las dificultades. Él está dispuesto a acompañarnos para sobrellevar y superar las mismas. San Pablo, quien confiaba en Dios, expresó: *“A todo puedo hacerle frente, gracias a Jesucristo que me fortalece”* (Filipenses 4:13)

Siempre es un buen momento para escuchar a Dios, entregarse a Él y así transitar confiadamente los diferentes momentos de la vida.

PAREJAS FELICES, FAMILIAS FELICES

Una de las relaciones más importantes para el ser humano, es la de un hombre y una mujer unidos en matrimonio. Nadie puede negar la trascendencia de esta unión, para el hombre y la mujer, la familia y la sociedad toda. Por esta razón, es imprescindible apoyar y fortalecer esta íntima convivencia.



Dios creó al ser humano pensando en la complementariedad entre el hombre y la mujer. Dispuso que el amor sea la base de esa interacción que engrandece al otro y posibilita su pleno desarrollo. Dios quiere que la pareja sea un poderoso equipo de vida en el cual cada uno desarrolla roles y tareas de acuerdo a su personalidad y capacidades.

El matrimonio es un amoroso acuerdo de mutuo apoyo, en el que ambos posibilitan que se utilicen las capacidades que Dios les ha dado, en beneficio de la unión de la pareja y el crecimiento de la familia.

El estado de la pareja afecta sensiblemente el ánimo del hogar. Por ello, si queremos una familia feliz es necesario que primero haya una pareja que lo sea. El hogar feliz nace de un hombre y una mujer unidos en fidelidad y compromiso por amor mutuo. Dios creó la familia como unidad con la finalidad de que reine un espíritu de equipo entre los padres, para luego convertirlo en solidaridad entre cada uno de los miembros de la familia.

La actitud y conducta de los padres juega un papel fundamental en la formación de los hijos. Por ello es imprescindible que el matrimonio:

- ***Se ame y respete.*** Esto transmite seguridad a los hijos, se sienten respaldados por el amor y respeto mutuo de los padres.

- ***Expresa lo que piense y piense lo que va a decir.*** Una buena comunicación, basada en el amor y la sinceridad, alimenta el diálogo y fortalece los lazos familiares.

- ***Diga siempre la verdad.*** Aún cuando la verdad duela, siempre trae comprensión y armonía.



- ***Sepa pedir perdón y perdonar.*** El perdón que Dios nos ofrece en Jesucristo es una herramienta fundamental para crecer en amor y responsabilidad. Perdonar enseña a tener una postura edificante ante los errores.

- ***Actúe con sinceridad.*** La sinceridad enseña a los hijos a ser honestos.

- ***Cumpla palabras y promesas.*** Esta es una de las bases de la confianza entre cónyuges y con los hijos.

- ***Eduque con amor.*** Guiar y corregir a los hijos con amor es lo mejor que los padres pueden hacer por el bienestar de los niños.

- ***Confíe en los hijos,*** así lograrán que ellos confíen en los padres.

- ***Enseñe*** sobre la base de la libertad y el respeto. Esto brinda a los hijos confianza en sí mismos.

- ***Respete*** las opiniones de todos los miembros de la familia. Un hogar donde se puede opinar con libertad hace que todos se sientan importantes, queridos y valorados.

- ***Ponga la familia bajo el cuidado de Dios.*** La pareja que confía en Dios y acepta su amorosa dirección recibe diariamente las muestras de su bondadosa compañía.

Vivir en pareja tiene momentos gratos, incomparables y repletos de felicidad. También tiene momentos tristes, difíciles, conflictivos, pero siempre superables. Busquemos en Dios las fuerzas y sabiduría para sobrellevar los momentos críticos y disfrutar mejor los momentos gratos.



EDUCAR A LOS HIJOS

Los niños de hoy tienen más conocimientos y no son tan “inocentes” como las generaciones pasadas, pero por ello, no dejan de necesitar la sabia y constante orientación de los padres.

Acompañar el crecimiento de los niños es una función delicada que se aprende día a día. En este hacer es imprescindible el diálogo para abrir vías de aprendizaje. Preguntar sobre las actividades de los hijos, ser receptivos a sus preguntas, responder atenta y respetuosamente, son maneras de incentivar el diálogo familiar.

Otra cuestión importante es actuar con justicia. A veces se cree que hacer justicia es: “Dar a todos lo mismo”. Sin embargo, la definición de justicia dice: “Virtud que inclina a dar a cada uno lo que le corresponde”. Es decir, es muy importante que los padres sepamos dar a cada hijo lo que le corresponde y que además sepamos explicar esto a los hijos, si es que lo requieren.

Así como para Navidad no compramos el mismo regalo para todos, en cada circunstancia cada hijo requiere una acción distinta. Mientras uno precisará un fuerte reto ante una travesura, otro sólo una leve advertencia; uno mayor ayuda a la hora del estudio, otro poca o quizá ninguna.

Los hijos no son clones, y tampoco basta con darse cuenta que son diferentes. Se trata de conocer cuáles son sus diferencias y cuáles sus necesidades particulares para actuar acertadamente. Y esto no se aprende a través de los libros o en programas de TV, sino tratándolos, observándolos, prestándoles atención.



¿Cómo actuar entonces? Aquí presentamos algunos criterios que ayudan a educar con amor y equidad a los hijos:

- Cada hijo tiene su ritmo. No se impaciente con los más lentos.

- Evalué capacidades. Pedir a un chico más de lo que puede dar produce consecuencias negativas: depresión, agresividad, retraimiento.

- Acepte las limitaciones. Muchas veces los padres no lo hacen por amor propio. Piensan: “Cómo es posible que mi hijo no sea tan inteligente”, “Cómo no logró esto”, “Cómo no supo”.

- Evite usar comparaciones. Generalmente no incentivan sino que, por el contrario, inhiben.

- Aplique premios y castigos individualmente, acorde a la libertad y responsabilidad que cada hijo tenga. No es la misma responsabilidad la de un chico de 3 años que la de uno de 12.

- Preste atención y reconocimiento a los hijos que usualmente no causan problemas, ellos también lo necesitan.

- No confunda flexibilidad con dejadez. A veces es bueno hacer “la vista gorda”, pero no siempre.

- Corrija, premie y castigue a solas. Los testigos suelen interferir.

- Sea un ejemplo para sus hijos, haga que su vida sea un modelo de vida para ellos.

- Asegúreles bienestar físico, emocional y espiritual.



- Ayúdeles a ejercer respeto hacia los demás.

- Explíqueles lo que es una conducta apropiada y una inapropiada. Enséñeles a distinguir entre lo bueno y lo malo.

- Cuando sea apropiado permita que sus hijos participen en la formación de reglas y en la toma de decisiones.

- Desarrolle límites y reglas que todos puedan cumplir, inclusive los adultos. Todo hijo necesita límites, estos crean un sano sentido de seguridad.

- Maneje los problemas de conducta de manera constructiva. No sólo enseñe a sus hijos lo que han hecho mal sino también cómo hacerlo bien.

- No se apresure a la hora de aplicar una corrección o castigo. Primero hable con su hijo y analice bien lo ocurrido.

- Sea respetuoso cuando corrige a sus hijos. Utilice palabras, gestos y un tono de voz adecuados. Asegúrese de que sus hijos sepan siempre que su conducta inapropiada es lo que le molesta, y no su persona.

- Enseñe a sus hijos que todos nos equivocamos y que por sus equivocaciones no dejará de amarlos.

- Piense en lo que enseña la Biblia: *“Hijos obedezcan a sus padres por amor al Señor, porque esto es justo. El primer mandamiento que contiene una promesa es este: Honra a tu padre y a tu madre para que te vaya bien y vivas una larga vida sobre la tierra. Y ustedes padres, no hagan enojar a sus hijos, sino más bien críenlos con disciplina e instrúyalos en el amor al Señor.”*



(Efesios 6:1-4).

- Practique diariamente el perdón y la reconciliación. Pida perdón a sus hijos, y a quienes corresponda, cuando descubra que actuó mal. Inste a sus hijos a pedir perdón y a perdonar a los demás. El perdón es un ejercicio que libera tensiones, reconstruye relaciones y favorece la aceptación y el amor. La Biblia enseña: *“Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdonense mutuamente, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo”* (Efesios 4:32).

- Ore por su familia y por sus hijos. Hable con Dios sobre sus temores, cuénteles sobre sus dudas, pídale que los proteja, que le de a usted sabiduría para educarlos con amor, agradézcale por sus hijos y su familia. La oración es una comunicación especial con Dios que permite expresarnos, recibir su guía y hallar felicidad. Si usted ora, sus hijos también aprenderán a comunicarse con Dios para recibir su guía y protección. La Biblia *“Oren en todo momento”* (1 Tesalonicenses 5:17).

Los hijos son un regalo que Dios hace a los padres para que sean cuidados y formados con amor. Para cumplir cabalmente esta tarea es esencial que los padres confíen en Dios y ayuden a sus hijos a hacerlo. Jesucristo dijo: *“Dejen que los niños vengan a mí, y no se lo impidan, porque el Reino de Dios es de quienes son como ellos”* (Marcos 10:14).



Preguntas	Puntaje
<p>1) Se sientan juntos a la mesa para comer y conversar en familia.</p> <p>2) Hablan sobre las experiencias del día.</p> <p>3) Comparten experiencias personales ocurridas durante el día.</p> <p>4) Conocen las opiniones de los demás integrantes de la familia .</p> <p>5) Participan los hijos en las conversaciones familiares.</p> <p>6) Comparten momentos de lectura y discuten sobre lo leído.</p> <p>7) Hay diálogo e intercambio de ideas, y no sólo imposición de las mismas.</p> <p>8) Intercambian opiniones sobre programas de tv, artículos de diarios, etc.</p> <p>9) Responden las preguntas de los hijos.</p> <p>10) Cuando se hablan temas difíciles, se ayudan para poder expresarlos con claridad.</p> <p>11) Cuando hay una discusión en la familia, se comunican para encontrar una solución.</p> <p>12) Cuando se planifica algún evento familiar, participan todos los integrantes.</p> <p>13) Tienen creatividad y diferentes formas de pasar el tiempo libre.</p> <p>14) Todos participan responsablemente en las tareas del hogar.</p> <p>15) Comparten momentos de juegos en familia.</p> <p>16) Comparten los juegos de los niños.</p> <p>17) Los padres conocen los temas de estudio de sus hijos.</p> <p>18) Cuando llegan visitas los hijos participan de las conversaciones.</p> <p>19) Antes de disciplinar se escuchan explicaciones.</p> <p>20) Confían en Dios y dedican tiempo a hablar con Dios en oración.</p> <p style="text-align: right;">Puntaje total</p>	



COMUNICACIÓN FAMILIAR

La comunicación es el fundamento de toda la vida social. Si ésta se suprime en un grupo, éste como tal dejará de existir. Con mayor razón dentro de la familia. Cuanto mejor sea la comunicación en el hogar, mejor serán las relaciones entre los miembros de la familia.

Ahora tenemos la posibilidad de realizar una evaluación sobre el nivel de comunicación que existe en su familia. En la pag. 18 se encuentra el cuestionario. Se recomienda hacerlo juntos, dialogando e intercambiando opiniones. Hay que asignar un puntaje a cada afirmación: 3, si muchas veces o casi siempre logran cumplir lo señalado. 2, si a veces lo logran. 1, si rara vez o casi nunca logran hacerlo.

Resultados

Si la puntuación obtenida es entre 53 y 60 puntos tienen un hogar en donde abunda la comunicación. Esto significa que existen muchas oportunidades para compartir ideas, sentimientos y valores. ¡Felicitaciones y adelante!

Si la puntuación obtenida es entre 44 y 52 seguramente existe conciencia sobre la importancia de la comunicación e interacción en el hogar. Faltaría integrar la comunicación en el diario vivir de la familia, y buscar formas más dinámicas para lograrla.

Si la puntuación es menor a los 44 puntos probablemente necesiten revisar la forma de comunicación que existe en la familia. Si este es su caso, les aconsejamos que lean juntos la siguiente sección.



¿Cómo mejorarla?

La comunicación es una actitud de apertura al otro. Implica disponibilidad generosa para compartir, dar y recibir sin tapujos.

Comunicarse efectivamente no es tarea fácil; es un arte que debe practicarse continuamente para desarrollarlo en toda su plenitud y así sacarle el mejor provecho. Así como el deportista debe entrenar para mantenerse en forma, así también nosotros necesitamos practicar al máximo para mejorar la calidad de nuestra comunicación.

Comunicarse no es simplemente decir o escuchar. Su sentido más profundo significa “comunió*o*n”; compartir sentimientos e ideas en un clima de reciprocidad. Comunicarse es compartir; dar a otro una parte de lo que tenemos.

Comunicarse es urgente, necesario y vital. La incomunicación mata los afectos y las relaciones. Atento a ello presentamos una serie de sugerencias que hacen los especialistas para mejorar la comunicaci*o*n familiar:

- Modificar comportamientos y no sólo palabras. Acciones y comportamientos positivos, leales, abiertos crearán un clima de auténtica comunicaci*o*n.

- Acercarse al otro, entrar en su esfera de interés. Decidirse a dar el primer paso para producir un acercamiento positivo.

- Enfatizar lo que une, no lo que separa. Para ello hay que recordar o descubrir cosas que atraigan los unos a los otros y que se puedan compartir, tales como películas, paseos, tareas, libros, gustos, intereses.



- Preguntar con frecuencia. No realizar preguntas acusadoras sino que inviten al diálogo.

- Escuchar atentamente las respuestas de lo que se pregunta. No interrumpir ni preparar lo que se va a decir mientras otro habla.

- Mostrar interés por las actividades de los demás integrantes de la familia.

- Hablar sobre los mejores y peores momentos de cada día.

- Compartir abiertamente sufrimientos, dudas, decepciones y asombros. Si no logran compartir estos sentimientos difícilmente logren compartir el amor, la intimidad y la serenidad.

- Evitar tonos polémicos, despectivos y todo tipo de actitudes violentas. Decir todo, pero con calma y paciencia. Así el mensaje llega mejor al otro y sirve para mejorar la comunicación.

- Hablar de causas o problemas antes que de culpas o culpables.

- Dentro de las posibilidades, compartir almuerzos, cenas, paseos y actividades.

- Ser humildes en la relación y en la manera de expresarse. De lo contrario se corre peligro de crear un clima de competitividad, celos, sumisión y, consecuentemente, falta de comunicación

- Dejar que todos opinen y propongan alternativas cuando hay que tomar alguna decisión. No descartar ninguna posibilidad, por más descabellada que parezca.

- Compartir opiniones sobre diferentes temas,



noticias nacionales e internacionales, hechos del barrio, cuestiones escolares o laborales, etc.

- Apagar el televisor por un tiempo determinado para poder conversar.

- Hablar y preguntar sobre Dios. Hablar con Dios en oración; poner en sus manos proyectos, problemas, alegrías y necesidades. Dios escucha las oraciones de quienes confían en Él.

Dice la Biblia: *“No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también. Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.”* (Filipenses 4:6-7).

REUNIONES FAMILIARES

La familia es un núcleo fundamental de la sociedad, La familia es un núcleo fundamental de la sociedad, cuna del amor auténtico y desinteresado. Atento a ello debemos asumir el compromiso de establecer mecanismos que permitan a la familia ser feliz, aprovechando el potencial que Dios le ha asignado.

Las bases principales sobre las que se sustenta una buena relación interpersonal son el respeto, la confianza y la comunicación. Un medio para plasmar estas bases son las reuniones de convivencia familiar. No se requiere de una formalidad extrema, pero sí espacio para interactuar comprometidamente.



Existen dos elementos básicos sobre los cuales es conveniente apuntalar las reuniones familiares:

1) **Escuchar.** Todos y cada uno de los miembros de la familia debemos saber escuchar. Es importante atender a todos aquellos miembros de la familia que deseen hablar. No debemos descalificar a nadie por su edad, experiencia, o género. Las ideas más innovadoras, creativas y generadoras de soluciones nacen de las personas que rompen paradigmas con un nuevo enfoque, siempre respetando los valores morales que rigen a la familia.

2) **Tener empatía.** Corrientemente se habla de: “ponerse en los zapatos de los demás”. Entender que los comentarios o problemas de un adolescente son diferentes a los de un adulto. Sin embargo, no por ello carecen de importancia. Generalmente tendemos a subestimar los comentarios o problemas de los menores y a dar toda la validez a los comentarios y sugerencias de los mayores. Lo recomendable es escuchar todos los puntos de vista sin importar cuál de los miembros lo propone.

Las reuniones familiares pueden ser el cauce para presentar temas fundamentales como: la sexualidad, la muerte, los temores, las amistades, los valores y otros. Fomente las reuniones familiares y aprovéchelas para crear un “círculo virtuoso” que consolide el respeto, la confianza y la comunicación entre los miembros de la familia.



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

No es posible, ni conveniente, vivir aislados de lo que sucede en el entorno, el país y el mundo. La información que brindan los medios resulta en muchos casos útil e indispensable. Ahora bien, actualmente existe demasiado caudal de información. Cada vez hay más canales, más radios, más proveedores de Internet, más publicaciones. Y todo más accesible, cercano e inmediato. Los medios irrumpen cada vez más en los hogares con mensajes muy diversos y atractivos.

Esta realidad influye en la familia, en sus valores, y por ello hay que aprender a actuar ante ella. Los miembros de la familia, en especial los adultos, pueden y deben utilizar sabiamente los medios de comunicación.

Lo mejor que pueden hacer los padres es dialogar, inculcar valores y formar a sus hijos. Hijos bien educados son la mayor seguridad que pueden tener frente a las influencias de los medios de comunicación.

Gran parte de esta educación surge de la actitud que como adultos tienen frente a los medios de comunicación. ¿Cuánto tiempo le dedican? ¿Qué medios utilizan? ¿Qué tipo de programas y contenidos consumen?

En la vida de cualquier persona debe haber tiempo para todo: la familia, los amigos, el trabajo, el descanso, y por que no para informarse y distraerse. Lo que no es concebible es que la televisión arrase con todos los equilibrios posibles. Pareciera que algunas personas primero miran la programación, luego eligen lo que van a ver, y en



los huecos ubicaran el resto de sus actividades. Este es un aspecto que toda familia necesita cuidar. Es bueno lograr un acuerdo responsable en cuanto al tiempo y la programación que se verá en televisión, se escuchará radios, cómo se navegará en Internet, qué literatura se leerá, etc.

Es fundamental tener vida al margen de la televisión e Internet. Tener hobbies, compartir tareas en la casa, aprender música, dibujo, hacer deportes, caminatas, paseos. ¿Cuántas destrezas se pueden desarrollar con una hora diaria de dedicación? Y pensar que para ello, a veces, simplemente basta apagar el televisor o reducir el tiempo que se está frente a la computadora.

Enseñe a sus hijos a pensar y desarrollar su capacidad crítica. Procure que se interesen por los demás y desarrollen sensibilidad frente a quienes los rodean. Anímelos a confiar en Dios y buscar su constante guía. Si educa a sus hijos en estos aspectos esenciales, no se preocupe por lo que los medios puedan hacer en ellos, porque ellos, sabrán que hacer con los medios.

Sugerencias prácticas

- Use selectivamente los medios. Hay que determinar qué programas y medios valen la pena. Establecer horarios para ver TV, escuchar música o estar frente a la computadora o el celular.

- Aproveche la información que se recibe a través de los medios de comunicación. Intercambiar opiniones sobre las noticias, analizar las conductas de ciertos personajes, destacar valores sanos, acciones justas y solidarias, compartir sentimientos acerca de lo que se está presenciando.



- No convierta los medios de comunicación en niñeras. Los niños necesitan tener interacción humana y no solo distracción “educativa” electrónica. Ellos necesitan aprender a desarrollar su propia creatividad y no ser simples espectadores.

- Busque alternativas para formar hábitos saludables. Practicar manualidades, juegos de mesa, pintar, ejercitar el cuerpo y actuar, son actividades que refrescan el cuerpo y la mente.

Poner en práctica estas sugerencias ayudará a construir un saludable criterio familiar sobre el uso de los medios de comunicación.

VIOLENCIA FAMILIAR

La violencia se manifiesta tanto en formas ocultas y sutiles, como en agresiones manifiestas. La violencia es fruto del odio, la frustración, el orgullo, la infelicidad. Es destructora, invade el cuerpo del otro, su mente, sus derechos, su espacio, los vínculos.

No poder resolver un problema, el miedo, o la falta de control sobre ciertas situaciones produce frustración, desesperación, e ira. Sentimientos que si no se canalizan positivamente, es probable que se traduzcan en violencia. Cuanto mayor sea el sentimiento de frustración, resentimiento u odio, mayor será la posibilidad de que exista alguna conducta violenta.

La violencia familiar es una realidad que necesita atención. Ocurre en todos los estratos socioeconómicos y la mitad de las familias sufre algún tipo de violencia, la más común es la psicológica o emocional.



Todos los casos de violencia familiar son formas abusivas del ejercicio de poder. Por eso es implementada por quien detenta el control familiar. Generalmente este lugar no es ocupado por mujeres, ancianos, o niños.

Las víctimas de la violencia familiar sufren:

- Trastornos emocionales, tales como depresión, baja autoestima, temor irracional, desesperación, sentimiento de incompetencia y dificultad para confiar en otras personas.

- Lesiones físicas temporarias y/o permanentes. La violencia puede causar hasta la muerte.

- Problemas en el trabajo, el estudio, y con las amistades.

- Deterioro de las relaciones en la vida hogareña y personal.

Las personas violentas sufren:

- Depresión, desesperación, culpabilidad y vergüenza.

- Pérdida del amor propio.

- Problemas en el trabajo, lugar de estudio, y con las amistades.

- Problemas legales.

Diferentes acontecimientos hacen que perdure la violencia familiar. Las víctimas se ven atrapadas ya que generalmente dependen de los abusadores. Existe una atmósfera de miedo, las víctimas no hablan por temor a las represalias y los abusadores temen sufrir las consecuencias de que se hagan públicas sus agresiones.



La violencia conduce a la vergüenza y el aislamiento. Las víctimas sienten culpa, tratan de esconder los hechos. Los violentos no quieren que nada se sepa y de este modo el abuso queda oculto a los ojos de quienes pueden aportar la ayuda necesaria.

Hay gente que ha crecido en estos ambientes y considera normal la conducta violenta, aunque sufra por ella. Hay personas que desconocen sus derechos legales o dónde pueden obtener ayuda especializada. Pero cada día existen más instituciones y personas dispuestas a proteger y ayudar a las víctimas de la violencia familiar. Y muchas veces víctimas y victimarios se aman a pesar de la violencia, incluso viven momentos donde están bien juntos. Las víctimas suelen pensar que es mejor sufrir que estar separados de sus seres queridos. Viven con la ilusión de que las cosas van a cambiar, de que solos podrán salir de esa situación. Pero sin ayuda, la violencia, tiende a aumentar. Es muy difícil, si no imposible, que la familia por si sola elimine la violencia de su entorno. Se necesita ayuda para que esto suceda.

Si usted sufre violencia en su familia, le hemos dedicado este espacio para hablarle en forma personal. Queremos decirle que es importante que acepte y reconozca que hay alguien en su familia que suele reaccionar con violencia. Si es así, si sospecha de algún problema, busque ayuda. No deje que problemas menores se vuelvan mayores. Diríjase a un centro especializado y cuénteles a alguien su problema. No lo calle. Puede apoyarse en otro familiar, un consejero espiritual o un amigo para buscar ayuda.



La seguridad y el bienestar tienen que ser lo más importante para usted y sus seres queridos. Son un derecho básico. Haga de ellos una prioridad para usted y los demás integrantes de su familia. Recuerde que siempre existen alternativas para vivir y relacionarse mejor.

En el caso de niños maltratados, a veces es necesaria una separación temporal para protegerlos, y para que los padres se calmen y busquen ayuda. La separación permanente es un último remedio, pero a veces puede ser la única opción.

Si está viviendo en una familia violenta es posible que se sienta confundido. Probablemente sienta una rara e intensa mezcla de impotencia, amor, odio, miedo y vergüenza. Pero piense una cosa: su seguridad personal, su bienestar, su vida, es lo mejor que tiene y necesita cuidarla. Si usted no se cuida, no se quiere, y probablemente no podrá amar sanamente a quienes lo rodean.

¡Dios quiere ayudar! Ofrece su amor, perdón y consuelo. Lo hace a través de las personas que están dispuestas a brindar contención y socorro. Si sufre violencia familiar, **¡pida ayuda!**

En la Ciudad Autónoma de Bs. As. llame al 0800-666-8537, "Centro de ayuda a las víctimas de violencia familiar", la llamada es gratuita y atienden las 24 horas. En el interior del país diríjase a las comisarías de la mujer o a los centros de atención de los municipios y de las ONG.



MEJORAR LA VIDA FAMILIAR

¿Cómo está la situación en su hogar? ¿Existen problemas? ¿Son graves? ¿Qué reina en su familia? ¿Se vive amor, comprensión y aceptación o rencores, peleas y discusiones?

No es fácil reconocer los problemas familiares; y es aún más difícil remediarlos. Sin embargo, cuando existe amor se puede mejorar la vida familiar. Claro que el amor no es algo sencillo, mágico e instantáneo, ni se concreta sólo con buenas intenciones. Amar implica sacrificio, trabajo y dedicación.

Dios conoce nuestra vida, nuestras carencias, nuestros recursos y nuestros problemas, pues es el Creador de la vida. Y no sólo sabe sobre nosotros; además nos ama. Su amor es sacrificio, compromiso, dedicación. Se hizo hombre en Jesucristo para sacrificarse por nosotros, restaurar nuestra vida y nuestras relaciones. Nos invita a confiar en Él para mejorar nuestra vida y nuestra familia. Su amor, su perdón y su guía son poderosas fuerzas transformadoras.

Toda familia tiene la posibilidad de mejorar mediante la confianza en Dios. El secreto es atender lo que Dios dice, leer la Biblia, acercarnos a una iglesia cristiana, pedir ayuda a un líder espiritual. De esta manera Dios va señalando las realidades a cambiar y propone actitudes a seguir para lograr cambios importantes.

Este tipo de acciones iluminan la vida familiar. Cuando una familia logra producir cambios positivos en su vida, impulsará otros cambios mayores y más importantes.



Una casa se construye de pequeños ladrillos que se van sumando. Valore y disfrute cada “ladrillo” que pone para edificar su hogar. Tómese el tiempo para observar cómo las paredes se van levantando. Construir una familia feliz es un trabajo consciente, metódico y fructífero.

La Biblia enseña: *“El que me oye y hace lo que yo digo, es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca. Vino la lluvia, crecieron los ríos y soplaron los vientos contra la casa; pero no cayó, porque tenía su base sobre la roca”* (Mateo 7:24-25).

Jesucristo nos ofrece su amor, su perdón, su sabiduría, sus enseñanzas para que edifiquemos sobre ellas nuestra familia. De esta manera, pese a las dificultades, tendremos una familia segura, pacífica y feliz.

El amor de Dios genera perdón y armonía tanto en la pareja como en la relación entre padres e hijos. Su perdón favorece la buena comunicación. Su comprensión elimina distancias. Su paz concilia y evita peleas. Su entrega y compromiso motivan amor. El amor y la preocupación de Dios, manifiestos en la persona y obra de Jesucristo, capacitan para fortalecer y mejorar nuestra vida familiar.



CÓMO ACOMPAÑAR A LOS HIJOS

Lo humano es continuidad de generaciones. Éstas se llaman así porque generan, desde lo físico hasta lo espiritual, hijos enriquecidos por el saber de siglos, un saber donde se mezclan los genes estrictamente biológicos con los culturales. Esa transmisión es una tradición, es el traspaso de un mensaje. Los seres humanos vivimos con esa tradición, pero también tenemos la capacidad de sobrepasarla, de no someternos a ella totalmente, de inventar, añadir, modificar, rebelarnos y reestructurar parte de ese mensaje.

Creemos porque tenemos raíces y, a partir de esas raíces que nos empujan desde abajo, desde atrás, es que podemos plantearnos proyectos de liberación y rebeldía. La tradición que permanece inmutable, se seca, se muere. La rebeldía que no se incrusta en la tradición es vanidad estéril, tarea improductiva.

En la actualidad se intenta implantar una nueva tradición, que pretende establecer el cambio como objetivo supremo de la existencia. Esta nueva ideología no quiere que haya tradición, que algo permanezca. Todo ha de ser nuevo, joven, recién nacido. Sólo el vértigo del movimiento, aunque no se sepa dónde lleva. Fragmentos, nada perdurable, nada que encadene, que arraigue. Esa es la condición dramática de nuestra civilización “posmoderna”.

Pero el cambio por el cambio esta produciendo fatiga. Se respiran en el ambiente ciertas ganas de volver a casa, a alguna casa. Entiéndase por volver a casa recuperar el equilibrio perdido entre tradición e innovación, conservación y libertad, amor



y respeto, permanencia y cambio, padres e hijos.

En todas las especies hay un equilibrio vital entre adaptabilidad y estabilidad. Están las estructuras que tienden a no modificar, y también la necesidad de cambio promovida por nuevas situaciones que requieren nuevas adaptaciones. La estabilidad produce seguridad, protección. La adaptabilidad permite el crecimiento, el desarrollo, la libertad.

Los seres humanos necesitamos fraguar estructuras, pero también quitarnos de encima aquello que resulta obsoleto y negativo. Si así no lo hacemos no podemos seguir creciendo. La vida es conservación y cambio, permanencia y movimiento, tradición y novedad.

Cuando aparecemos en el mundo lloramos, gemimos, pedimos apoyo, alimento, atención, sostén. Así se van armando las estructuras primarias de la existencia que la sociedad provee mediante los padres.

Sólo porque crecemos en esa tradición que los padres encarnan es que podemos alcanzar la madurez para tornarnos críticos y asumir la responsabilidad de nuestra autonomía. Solos no podemos hacerlo.

Este es el juego de la existencia, la intermitente búsqueda de seguridad, de útero materno, de confianza paterna y la natural tendencia a independizarse de esos marcos de contención, patear el tablero, afirmar el yo. Ambos movimientos requieren de firmeza, decisión, franqueza, y confianza.



Hasta que un hijo aprenda a volar tendrá que apoyarse en experiencias recogidas y saberes acumulados por los padres. Eso es lo mejor que ellos pueden darles y es una tarea indelegable. Luego el hijo volará solo, con todo el empuje que una buena plataforma puede proporcionarle para el despegue.

La Biblia enseña: *“Hasta los jóvenes pueden cansarse y fatigarse, hasta los más fuertes llegan a caer, pero los que confían en el Señor tendrán siempre nuevas fuerzas y podrán volar como las águilas; podrán correr sin cansarse y caminar sin fatigarse”* (Isaías 40:30-31).

Seamos, junto a Dios, una firme plataforma de lanzamientos para que nuestros hijos puedan despegar con todo su potencial. Sepamos también soltar las amarras para que ellos alcancen la mayor altura posible, aquella que Dios les ha preparado para que sean plenamente felices.



CONCLUSIÓN

Dios vio en el principio que no era bueno que el hombre estuviera sólo. Entonces creó a la mujer como compañera idónea para compartir la vida. Por eso el hombre y la mujer dejan a sus padres para unirse y llegan a ser como una sola persona. Dios bendijo esta unión dándoles hijos. Así nació la familia (Génesis capítulo 1 y 2).

Al tiempo Adán y Eva desobedecieron a Dios, no quisieron escucharlo y comenzaron los problemas. Dios se acercó, preguntó, se interesó, como también hoy lo hace. Ellos intentaron negar, esconderse, huir. Como eso no es posible ante Dios vinieron los reproches, las culpas. Adán culpó a Eva y encubiertamente a Dios: *“La mujer que me diste por compañera me...”*. Eva culpó a la serpiente, el diablo tenía la culpa... Dios escuchó, comprendió, actuó con justicia y los ayudó (Génesis capítulo 3).

Desde entonces, desde que el hombre se alejó de Dios, los problemas han pasado a ser parte de la vida personal y familiar. Pero también desde entonces, Dios siempre nos ofrece su ayuda. A través de la Biblia, de Jesucristo, de la fe, de la iglesia, nos ayuda a reflexionar para reconocer nuestros errores. Y también nos alienta a cambiar pensamientos, sentimientos y conductas para lograr la felicidad.

Aceptemos la ayuda de Dios, ¡confiemos en Él! Tendremos muchas herramientas para, a pesar de los problemas y desencuentros, tener una familia feliz.



BIBLIOGRAFÍA

- Alberti, Blas Manuel; Mendez. M. Laura. *La familia en la crisis de la modernidad*. De La Cuadriga. Argentina. 1993.
- Berenstein, Isidoro. *Psicoanálisis de la estructura familiar. Del destino a la significación*. Paidós. Barcelona. 1981.
- CPTLN. *Armonía en el Hogar*. Venezuela.
- CPTLN. *La Paternidad Responsable*. Venezuela.
- CPTLN. *Ser Familia*. Venezuela.
- CPTLN. *Violencia Familiar*. Argentina.
- FAM'S – Servicio de documentación para padres. Año 5. N° 39. Marzo de 1995.
- FAM'S – Servicio de documentación para padres. Año 5. N° 43. Julio de 1995.
- FAM'S – Servicio de documentación para padres. Año 6. N° 49. Marzo de 1996.
- FAM'S – Servicio de documentación para padres. Año 7. N° 61. Mayo de 1997.
- La Biblia de estudio Dios Habla Hoy. Sociedades Bíblicas Unidas, E.E. U.U., 1995.

