



RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES FAMILIARES DURANTE LA CUARENTENA

Esta semana quisiéramos que la familia pudiese reconocer el desafío de la convivencia, siempre es necesario darnos cuenta que nos queremos y a la vez que a pesar que se nos puede dificultar la relación entre los miembros de la familia, este período hemos tratado de mejorar nuestras relaciones, dejando de lado la famosa “*desesperanza desastrosa*”.



1. **Lo primero es poder concientizar las expectativas** que tenemos de este período de encierro. No, no es convertirnos en mejores amigos, pero si es una oportunidad para involucrarnos y conocernos en el proceso de cambio que estamos viviendo

2. **Respetar los espacios**, lo que podría ser un consejo muy contraintuitivo: alejarse para estar más cerca. Nuestros hijos necesitan estar más tiempo conectados con sus amigos, necesitan soledad y ese respeto generará el espacio para ser bien recibidos. Oportunidad para los padres para conocer los intereses y las reflexiones, fantasías e ideales que marcan tanto a nuestros adolescentes

3. **Tener presente la comunicación efectiva**. Pensemos en una conversación relevante que hayamos tenido con nuestros hijos o hijas. Ahora pensemos cuánto de ese tiempo destinamos nosotros a hablar y cuánto hablaron nuestros hijos o hijas. Y pensemos cuánto de los que ellos dijeron nosotros realmente escuchamos. La comunicación efectiva es una herramienta de interacción bidireccional, en la que los adultos tenemos una gran responsabilidad. Por ejemplo, con nuestros niños, niñas y adolescentes es muy importante desterrar de nuestro lenguaje de adultos expresiones como “tú eres un flojo” o “tú eres un desordenado”. Los adultos debemos hablar desde lo que sentimos ante la conducta de nuestros hijos, y no desde las etiquetas que les ofrecemos o el reflejo que les entregamos respecto a su identidad. Así encontraremos en ellos recepción de nuestras preocupaciones.

4. **Tengamos presente motivar y alentar**. Nuestro mundo está muy acostumbrado a que solamente debe destacarse lo malo y corregirlo, y no felicitar por lo bueno que se está haciendo, aun cuando eso sea algo cotidiano. “Con el deber no más cumplés!” es una frase muy arraigada en nuestra cultura. Felicitemos a nuestros hijos por su trabajo bien hecho o el esfuerzo de intentarlo, que puede ser con cosas tan simples y cotidianas, es el refuerzo positivo y no lo negativo el que permite fijar un nuevo hábito. Más se gana con una gota de miel, que con un barril de vinagre.



“Lo importante de una familia no es estar juntos, es estar unidos”