El emprendimiento es de todos

Minhacienda

Relaciones familiares positivas

Amor • Respeto • Lazos afectivos sanos

CONTADURÍA GENERAL DE LA NACIÓN

Las relaciones interpersonales y laborales son aspectos importantes en la estabilidad de una persona; sin embargo, existe otro punto de vital importancia que es el cuidado y fortalecimiento de las relaciones familiares. Este vínculo requiere de especial atención ya que, en muchas ocasiones por el aspecto laboral o por las múltiples obligaciones de la vida cotidiana, se puede ver afectado.

Algunas formas de mejorar este aspecto de forma positiva son las siguientes:

1. Promover la buena comunicación dentro del hogar ya que los espacios de diálogo son la mejor forma de conocer a su familia. Saber qué sienten, qué piensan y cuáles son los intereses de cada miembro de la familia, ayuda a que exista más empatía en los momentos difíciles.

2. Evitar imponer sus ideas u opiniones solo porque, bajo su percepción, es lo correcto.

3. Evitar mezclar preocupaciones laborales o externas al círculo familiar, pues esto sobrecarga el ambiente y generará conflictos.

4. Propiciar un buen ambiente familiar haciendo de su hogar un sitio armónico y organizado.

5. Evitar dar instrucciones con gritos, tonos sarcásticos o malas palabras.

6. Delegar en los miembros del hogar funciones que permitan una distribución equitativa de tareas.

7. Evitar hacer suposiciones o prejuicios e intentar utilizar el diálogo como primera opción ante cambios de comportamiento bruscos o sin explicación aparente.

8. Compartir tiempo libre y espacios recreativos que le permitan al círculo familiar salir de la monotonía, como hacer jardinería o cocinar juntos.

9. Cultivar hábitos que permitan fortalecer los principios, valores y creencias que le brinden mayor solidez a su familia.

10. Respetar los espacios de comida y, en la medida de lo posible, buscar que todos los miembros del hogar participen. Esta es una buena forma de saber cómo fue su día o conocer alguna novedad importante.

11. Buscar soluciones en familia tratando de validar las opiniones y puntos de vista.

12. Evitar conductas sobreprotectoras o que invadan la privacidad de algún integrante de su hogar, pues es necesario tener un apego sano para garantizar relaciones sanas.

La mejor versión de usted mismo y de su entorno surge cuando trabaja constantemente en la formación de valores, principios y lazos afectivos sanos, que fomenten el amor y el respeto y permitan establecer normas y estrategias que armonicen y fortalezcan las relaciones familiares. Recuerde que la familia es la base de la sociedad y es el entorno protector que brinda apoyo en los momentos más complejos.

Amor • Respeto • Lazos afectivos sanos