CLAVES PARA CONSEGUIR UN AMBIENTE FAMILIAR POSITIVO

Una guía para padres de familia

EDUCAMOS en familia

CLAVES PARA CONSEGUIR UN AMBIENTE FAMILIAR POSITIVO

Una guía para padres de familia

Autoría:

Fundación Educamos en Familia

Primera Edición:

Marzo 2020

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia
Nos reservamos todos los derechos de edición

Presentación

Somos la Fundación Puñonrostro, entidad sin ánimo de lucro cuyos fines han sido declarados de interés general. Estamos respaldados por un **equipo de psicólogos expertos** en distintas áreas (comunicación, educación, gestión de emociones, desarrollo humano...) con una larga trayectoria profesional en el ámbito clínico y de la formación de educadores y padres.

Creemos firmemente que ante los problemas que nuestros hijos se enfrentan en la actualidad, **el mejor regalo que podemos hacerles es una educación basada en valores.** Por lo mismo hemos buscado dar a la educación un enfoque integral de la persona, generando contenidos que ayuden a los padres a adquirir herramientas y recursos para educar a sus hijos en el esfuerzo, la responsabilidad, la honestidad, la coherencia, la solidaridad, y enseñarles a perseguir una vida con significado, a construir un carácter moral y a poner en práctica valores que les permitirán una vida más gratificante y plena, así como contribuir como ciudadanos conscientes y responsables al bienestar general de la sociedad.

Educar a nuestros hijos es una de las tareas con mayor impacto personal, familiar y social que podemos desempeñar. Aun siendo una actividad apasionante y gratificante, también presenta gran dificultad y exigencia, sobre todo si perseguimos la promoción de valores. Conlleva una enorme responsabilidad y esfuerzo y, sin embargo, los padres emprendemos este reto sin manual de instrucciones y sin experiencia previa.

Desde esta necesidad social de una formación para la educación, surge el deseo en la Fundación de apoyar y acompañar a las familias y educadores en este gran desafío de aprender a educar educándonos.

Por eso nos hemos dado a la tarea de redactar guías para padres de familia y educadores, que **parten de una base científica y una visión fundamentada en los valores cristianos.**

Los contenidos de estas guías son de carácter orientativo y no pretenden suplir la ayuda de un profesional. Si tienes alguna duda contáctanos a través de fundación@educamosenfamilia.com.

Índice

Parte 1: Reducir tensiones cotidianas 5
Parte 2: Cultivar emociones positivas en casa 13

Parte 1: Reducir tensiones cotidianas

Aun cuando tengamos las mejores de las intenciones, los gritos, malhumor, agotamiento, indiferencia… son algunos de los inquilinos que se instalan en nuestras casas cuando el clima familiar está deteriorado. Si este es tu caso, es muy probable que te estés preguntando cómo mejorar la situación.

Lo primero que debes preguntarte es: **¿Qué es para mí un ambiente familiar positivo? ¿Cómo podría mejorar el clima familiar en casa?**

¿Qué entendemos por un ambiente familiar positivo y por qué es importante?

Consideramos que un **ambiente familiar positivo es aquel en el que las relaciones entre los miembros de la familia son constructivas y contribuyen al adecuado funcionamiento y desarrollo de las personas que lo componen.**

Es importante porque:

- El ambiente familiar influye enormemente en nuestra personalidad y nuestra forma de relacionarnos con el mundo que nos rodea.
- Las relaciones que establecemos en el hogar inciden en nuestras creencias, valores y formas de actuar.
- Tenemos menos probabilidad de desarrollar problemas emocionales y de conducta en el futuro.
- Se facilita la comunicación, el diálogo y la confianza.

¿Qué podemos hacer para crear un ambiente familiar positivo?

Te proponemos dos enfoques complementarios para convertir tu hogar en un lugar relajado y positivo. Por un lado **intenta reducir las tensiones del día a día** y por otro, **cultivar emociones positivas.**

Comencemos viendo **cómo reducir las tensiones:**

Ser padres es una tarea maravillosa pero en muchas ocasiones, la falta de tiempo y el desgaste del día a día hacen que el ambiente en casa se encuentre enrarecido. Antes que nada, deberías preguntarte si existe algún problema importante que pueda estar influyendo demasiado en el ambiente de tu hogar: la enfermedad de un familiar, los problemas de pareja, el exceso de trabajo de los progenitores, la falta de tiempo para las tareas domésticas… pueden hacer que vayamos "al límite" en la difícil de tarea de educar.

Tómate unos minutos para reflexionar sobre estos aspectos y sus posibles soluciones. A veces todo consiste en abrir bien las ventanas para ventilar el ambiente y que entre algo de aire fresco.

Estas son algunas recomendaciones:

1. Cuídate.

Aunque ser padres no esté remunerado, lo cierto es que exige el mismo o incluso más esfuerzo que cualquier otro trabajo. **Cuidar de ti mismo es fundamental para poder cuidar de tus hijos**. Para atender y enseñar a nuestros hijos debemos encontrarnos bien por dentro y por fuera. Como se suele decir: "No se puede dar de lo que no se tiene" Busca pequeños espacios para cuidar de ti mismo, para reencontrarte y tomar aliento. La paternidad requiere recargar pilas de vez en cuando.

Estas son algunas sugerencias: practica ejercicio físico, haz actividades que te diviertan, organiza planes con amigos, regálate un masaje…

2. Busca apoyos.

No pretendas ser ni superman ni superwoman, todos tenemos nuestro límite. A veces necesitamos desconectar un poco de los niños y eso no significa que seamos peor padre o madre. Planifica algún momento esporádico para estar "sin niños" y disfrutar o descansar con tu pareja. Puede ser una buena estrategia para retomar el control de la situación como padres.

Sé creativo y busca alternativas: habla con los padres de los compañeros de tu hijo y que cada semana se encargue uno de recogerles del colegio, contrata a una canguro un sábado al mes o pide el favor a los abuelos, tíos o a alguna vecina, busca actividades educativas e incluso gratuitas para viernes por la tarde o sábado por la mañana… Hoy en día hay a nuestro alcance miles de opciones, seguro que alguna se adapta a tus necesidades.

Te animamos a que investigues en la página web de tu ayuntamiento, que preguntes en el colegio, busques en internet o preguntes a otros padres. Encontraréis muchos planes y recursos que os facilitarán la vida.

3. Desarrolla la paciencia.

A lo largo de la crianza de tus hijos irás, sin darte cuenta, ejercitando el músculo de la paciencia ¡y no veas de qué forma! Noches sin dormir, rabietas, discusiones con sus hermanos, desobediencia… La educación te impondrá muchos retos que deberás afrontar desde la calma para mantener un clima positivo. No desesperes, dale tiempo a tus hijos y a ti mismo para enfrentaros a los pequeños obstáculos cotidianos y para aprender juntos.

Algunos trucos para desarrollar la paciencia:

1. **Para de vez en cuando** para respirar profundamente.
2. **Toma distancia del conflicto** (para ello, puedes imaginar que está sucediendo a un amigo o vecino).
3. **Acepta** que los demás no tienen por qué comportarse como tú consideras oportuno o razonable.
4. **Reconoce** lo positivo que hacen los demás.
5. **Cuidado con tus pensamientos catastróficos anticipatorios** ("este niño va a ser un desastre", "nunca lo voy a conseguir…", etc.). Detéctalos, date cuenta de que los ha generado tu mente y no son la realidad, quítales autoridad y trae a tu mente de vuelta al momento presente.
6. **Baja el ritmo.** Trata de hacer las cosas despacio deliberadamente.
7. **Ensaya posponiendo recompensas**. Cuando algo te apetezca mucho, prueba a demorar un poco su obtención.
8. **Acepta que tus hijos están en continuo cambio.** Los niños crecen muy rápido por eso en la familia os tendréis que ir acostumbrando y adaptando a cada etapa. Date permiso a no saber, a aprender por ensayo y error y a ser un padre o madre imperfecto y en proceso de aprendizaje.

4. Di adiós a los gritos y la agresividad.

Procura dejar de lado estos malos hábitos porque cuando son pequeños suelen asustarse y bloquearse y cuando son más mayores es probable que se cree distancia entre vosotros y que dé lugar emociones como el miedo, la indiferencia o la rabia.

Para evitar saltar dando un grito cuando te sientes desbordado:

1. **Respira profundamente** durante unos minutos.
2. **Tiempo fuera.** Si ves que las emociones se están descontrolando, sal de la situación y tómate un tiempo para relajarte y desconectar la mente.
3. **Técnica del salchichón.** El humor calma a las fieras así que cada vez que te des cuenta de que estáis llegando al límite, utiliza una palabra graciosa (por ejemplo, salchichón) para hacer una pausa en la discusión y rebajar la tensión.
4. Una vez pasada la tormenta, **busca un momento más adecuado** para hablar del problema.

5. Atiende a las demandas de tus hijos.

A veces, el ambiente se destensa solamente con escuchar, entender la necesidad de nuestro hijo, validar su emoción y negociar. A los niños y adolescentes les cuesta mucho comunicarse pero si creamos el ambiente apropiado, la familia se puede convertir en un espacio estupendo de diálogo y unión. Cuando tu hijo te hable, escúchale. Quizás necesite más tiempo para explicarse o su vocabulario no sea muy amplio, pero escucharle te ayudará a conocerle mejor. Demuestra que su opinión es tan importante como la de cualquier otro. Además si eres un modelo de escucha y empatía, es probable que ellos te escuchen un poco más y que el ambiente familiar mejore sustancialmente. ¡Recuerda que nos imitan!

6. Pon límites claros y firmes.

Las normas familiares les ayudan a ser más responsables y a tener las habilidades necesarias para enfrentarse al mundo, asimilar y aceptar la autoridad, el diálogo y mejorar su tolerancia a la frustración. Sin duda, elementos esenciales para poder convivir y garantizar un clima positivo. En el artículo: "**Normas y límites: importancia y consejos para establecerlos**" te damos pautas concretas para conseguirlo.

7. Muestra afecto y cariño.

Cultiva el amor incondicional hacia tus hijos desde que son bebés. Demuéstrales con gestos y palabras que estarás ahí pase lo que pase, así como con frases como "aunque a veces hagas cosas que no me gusten, te quiero igual.", "Pase lo que pase, siempre te voy a querer."

Encuentra todo lo que necesitas sobre el afecto y el cariño en nuestro artículo: **Cómo cultivar y ser ejemplo de amor y generosidad**.

8. Trabaja el esfuerzo y la responsabilidad de toda la familia.

A medida que tus hijos crezcan podrán convertirse en niños más autónomos y menos demandantes de ayuda. Trata de inculcarles el valor e importancia de la responsabilidad.

No olvides que la familia es como una pequeña empresa en la que todos los miembros influyen de una u otra forma en el funcionamiento de la misma. El reparto de tareas (tender la ropa, pasar la aspiradora, reponer el papel higiénico...) puede ser utilizado como una forma de pensar y cuidar al otro.

Si necesitas más información sobre cómo fortalecer el esfuerzo y la responsabilidad en casa, échale un vistazo a **nuestra guía** sobre este tema.

Práctica para casa:

Te proponemos que elabores un planning familiar. Haz un reparto de tareas domésticas entre todos los miembros de la familia. Las tareas rotan cada semana de manera que todos haréis de todo. Colaborar en familia puede ser muy divertido, contribuye a que todos se sientan miembros útiles y libera de mucha carga a los padres en el día a día.

9. Aprende a regular tus emociones.

Normalmente vamos por la vida "apagando fuegos" y con nuestra maquinaria al límite, por eso es inevitable que haya momentos en los que veamos las cosas realmente oscuras. Dedicar algo de tiempo a uno mismo, como indicábamos más arriba puede ser un buen punto de partida para mejorar esta situación.

Además, existen muchas técnicas psicológicas, de respiración, meditación o relajación que te pueden ayudar. No te dejes arrastrar por el cansancio y la frustración y cuando quieras proponer un cambio o pedir ayuda, párate, respira e intenta calmarte. Cuando estés relajado es más probable que puedas conseguir el cambio que estás buscando.

Hoy en día puedes encontrar en internet muchos audios con técnicas de relajación o si lo prefieres aplicaciones para descargar en tu móvil o Tablet.

10. Desarrolla la autocompasión. Trátate con cariño. Haces las cosas lo mejor que puedes.

Todas estas sugerencias son más efectivas si en casa vivís con valores robustos. Analizar vuestros propios valores como padres e inculcárselos a vuestros hijos es una eficaz y creativa manera de contribuir a un clima familiar positivo.

Transmitir lo que es verdaderamente importante para vosotros os hará sentir orgullosos de la familia que estáis construyendo. Trabaja con tus hijos la importancia del esfuerzo, la gratitud, la bondad y el perdón. Inculca a los niños hábitos que mejoren sus capacidades, cualidades y destrezas y que les hagan sentir más satisfechos consigo mismos y por lo tanto más felices.

Parte 2: Cultivar emociones positivas en casa

Ya vimos que para conseguir un ambiente familiar positivo era importante reducir las tensiones en casa. Pero eso no es todo, también es esencial cultivar emociones y experiencias positivas.

A continuación te damos ideas para convertir tu hogar en un lugar agradable y familiar.

1. **Crea espacios donde pasarlo bien juntos**

¿Te preguntas que puedes hacer en el día a día para cultivar las emociones positivas en familia? Es fundamental pasar tiempo de calidad en familia, y para ello, te hacemos estas propuestas:

- ✓ **Ocio en casa.** Es típico observar familias repartidas por las distintas dependencias de la casa, desconectados unos de los otros y por supuesto icon las puertas cerradas! Te proponemos hacer todo lo contrario. Buscad espacios para hacer cosas en familia que os gusten a

todos: sábados de cine, juegos de mesas la tarde del domingo, hacer la cena juntos… Se creativo y encuentra el espacio y la actividad que os pueda resultar atractiva a todos.

Práctica para casa:

Cada miembro de la familia deberá meter un papelito con un plan para hacerlo en familia en un recipiente. Cada semana se sacará uno y se hará lo ponga en el papel. (Podéis poner unas directrices sobre las actividades que se pueden elegir) Si tus hijos son pequeños, puedes llenar tú el recipiente y que ellos sean la mano inocente.

- ✓ **Dedica tiempo de calidad a estar con tus hijos.** Mírales jugar, hablar con ellos de cualquier asunto insignificante, enseñarles a hacer algo que se te dé bien o compartir algo te encante… puede ser un regalo para todos.

- ✓ **Salidas en familia.** No hay que complicarse mucho porque una comida o cena fuera de casa, una tarde de cine o charlar mientras paseáis, puede ser para los hijos un momento muy especial. Es una buena forma de generar un buen ambiente familiar y de crear espacio de confianza y unión.

- ✓ **Celebraciones y tradiciones familiares.** Los rituales, de la índole que sean, siempre han cumplido una función social muy importante. Desde hace años, algunos de esos rituales como la celebración de cumpleaños, aniversarios, la Navidad… que solían reunir a la familia, han ido desapareciendo de muchos hogares. Si este es tu caso, te animamos a que vuelvas a recuperar esas buenas "excusas" para sentaros alrededor de una mesa y compartir momentos, anécdotas y risas. Estas pequeñas celebraciones y costumbres familiares son después las que se recuerdan con más cariño.

- ✓ **Comidas sin distracciones.** El móvil, televisión, videoconsolas… son los grandes distractores que nos impiden conectar con la familia. Nuestra sugerencia es que el desayuno, comida, merienda y cena se conviertan en ***espacios libres de tecnología*** para favorecer una comunicación de calidad. Dejad los móviles y tabletas en otra habitación, apagad la

televisión y simplemente hablad. Prueba durante unas semanas esta sencilla rutina y verás como fluye la comunicación y conseguís conoceros aún mejor.

- ✓ **Viajar juntos.** Viajar en familia es siempre una aventura y supone una estupenda experiencia. A medida que los hijos crecen, les va resultando menos atractivo viajar con los padres. Hay que aceptar esta realidad pero no resignarse. Una solución es buscar destinos que les puedan atraer, involucrarlos en la preparación del viaje, dejar que tomen pequeñas decisiones sobre lugares que visitar o actividades a realizar, darles algunas responsabilidades durante el viaje acordes a su edad (llevar el mapa, transportar el agua, hacer las fotos…) Conocer lugares nuevos y convivir en una situación diferente a la habitual puede ser muy enriquecedor y agradable.

- ✓ **Causas comunes.** Comprometerse con alguna causa tiene muchos beneficios a nivel psicológico pero si lo haces en familia, ¡se pueden multiplicar! Pensad algo que sea importante para vosotros (cuidar el medio ambiente, enseñar a leer a inmigrantes, correr en carreras solidarias, ayudar en campañas organizadas por la Iglesia…) y no dudéis en implicaros. Conectareis con el mundo que os rodea pero también entre vosotros.

2. ¿Qué ha hecho bien hoy tu hijo?

Fíjate en lo que te gusta de tu hijo o hace bien cada día y házselo saber. Por ejemplo: si tu hija ha dejado recogido el cuarto de baño después de la ducha podrías decirle que agradeces mucho que haya recogido todo y haya pensado en el que va después. Así no centraremos toda la atención familiar únicamente en las cosas malas, y a ellos les encantará tener su "momentito de gloria".

3. Saca partido del sentido del humor

Un ingrediente básico para conseguir un buen clima familiar es el sentido del humor. Cuando hablamos de sentido del humor no nos referimos a estar haciendo chistes o bromas todo el día sino a afrontar las situaciones cotidianas y los problemas desde una actitud positiva y relajada.

Conseguir un ambiente familiar positivo es posible si todos ponemos de nuestra parte

www.educamosenfamilia.com
fundación@educamosenfamilia.com

Copyright (c) 2019 Educamos en Familia
Nos reservamos todos los derechos de edición