

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 24 DE NOVIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LA IMPORTANCIA DE SOLIDARIDAD Y APOYO FAMILIAR.

La familia es el lugar esencial donde aprendemos las costumbres que nos distinguen como ciudadanos y ciudadanas de un país, donde construimos nuestra manera de ser y de actuar. Es en familia donde iniciamos el proceso de conocimiento sobre el idioma, ella nos transmite **tradiciones, creencias y valores**. El ser humano como ser relacional, ser familiar, aprende en la familia normas de comportamiento, actitudes y conductas que nos permiten la convivencia en comunidad.

La familia es la primera formadora de los valores trascendentales en la construcción de la identidad, de quienes somos y como nos relacionamos, ella nos transmite valores como respeto a la dignidad humana, tolerancia, libertad, **solidaridad, apoyo** compromiso, fidelidad, amistad y perdón, entre otros.

El apoyo social a la familia está claramente relacionado con los resultados de bienestar de las personas. Está demostrado que el **principal apoyo social se encuentra dentro de la familia**. Si falta la familia ¿de dónde recibiremos el apoyo, el cuidado, el amor, el afecto, la seguridad? ¿Acaso de los partidos políticos o de las instituciones gubernamentales? por supuesto que no.

Es muy cierto que en familias que no se llevan bien, nunca falta la mala persona, que se niega a dar el apoyo a la familia y muchas veces encontramos más respuesta en amistades, que de ellos.

Todos los seres humanos pasamos por procesos muy complicados, unos mas que otros, pero en al fin complicados; en todas estas situaciones, necesitamos apoyo en muchos aspectos; algunos menos importantes que otros, pero todos estos apoyos que puede

recibir un individuo, los requiere principalmente del seno de su hogar, cuando no los consigue allí, su frustración es totalmente inminente, aunque finalmente, lo reciba a través de otra vía.

Todos los tipos de apoyo que puede recibir un individuo en su familia pueden ser los siguientes:

Cualquier tipo de Apoyo al que la familia tenga acceso:

- Apoyo Moral.
- Apoyo Financiero.
- Apoyo Espiritual.
- Apoyo Médico-.Asistencial.
- Apoyo Educativo,
- Apoyo Motivacional.
- Apoyo Laboral.
- Apoyo Material, etc.

Nunca puede haber una excusa, para no poder hacer algo por alguien a quien amamos, si no tenemos los recursos, podemos tener contactos con otras personas que nos puedan ayudar, podemos tener acceso a la información si la buscamos con esmero, siempre podemos ayudar cuando realmente lo deseamos de corazón.

Situaciones en las que los familiares necesitan apoyo:

- No tienen donde alojarse.
- No tienen empleo.
- Están sufriendo algún tipo de maltrato o abuso.
- Están padeciendo de alguna enfermedad física o emocional.
- Tienen escasos recursos.

- Problemas de pareja.
- Bajo rendimiento escolar, etc.

Procure estar en los mejores momentos de sus familiares; en su matrimonio, graduación, en el nacimiento de sus hijos, y en cualquier otro acontecimiento importante que se le presente, trate de no dejarlo solo/a en el proceso, por molestias, rebeldía, orgullo, o por cualquier motivación personal, que no le permita compartir su alegría, este allí aunque usted no se sienta del todo cómodo, demuestre que le ama, aunque no le guste algunas actitudes de su familiar, porque usted le ama por quien es, no por lo que hace.

Si pensamos cuándo fue la última vez que recibimos o dimos apoyo, podremos descubrir que fue cuando se experimentó un evento **de vida negativo importante o un problema**. En la mayoría de las circunstancias los que proporcionan el apoyo son los miembros de la familia.

Es importante que cada familia estimule, fomente y de a conocer los valores que son esenciales en los seres humanos para formar una sociedad de unión, que seamos solidarios con los demás, que todos tengamos la capacidad de respetarnos y que el amor de la familia se transmita a cada integrante.

Si consideras que tienes problemas de comunicación o de cualquier tipo con tu familia y no das o recibes apoyo, es importante que busque ayuda psicológica, ya que esto se va quedando en nuestro inconsciente y terminamos alejándonos de nuestros seres queridos.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.