

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 19 DE MARZO 2018

EL TEMA DEHOY

LOS VALORES EN EL NUCLEO FAMILIAR.

La familia es el núcleo más importante para formar a las personas y se puedan enfrentar a la sociedad.

En la familia existen oportunidades de vivir e integrar valores. Es el elemento de la humanidad que permite distinguir a la sociedad y sigue siendo la principal fuente en donde se deben cultivar y practicar los valores. En ella se da la educación que impactan desde la niñez hasta la edad adulta.

Los valores son los pilares de la educación de nuestros hijos. Para transmitirlos de la manera correcta debemos de convertirnos en el ejemplo a seguir.

LA PAREJA.

Antes de mencionar y recomendar aquellos valores importantes que fortalecen y deben prevalecer en la pareja vamos a definir que es un valor.

Los valores tienen que ver con lo que motiva a una persona, lo que la hace actuar, lo que le da sentido a su vida. Crean la unión diaria que favorece y sostiene la convivencia.

La base de una relación está en pilares que debemos ir construyendo junto con nuestra pareja para que sea una relación fuerte y duradera, algunos de los valores que debemos practicar son los siguientes.

La Fidelidad: La pareja se deben lealtad el uno al otro, como un compromiso no por obligación.

La Tolerancia: Consiste en la aceptación del uno al otro en los momentos difíciles, y ayuda a comprender las diferencias individuales de cada uno.

El Perdón: se debe aprender a perdonar los errores del otro porque aunque no somos perfectos, si perdonamos el error de la pareja la relación será más fuerte.

La Confianza: los celos y ser posesivos llevan a la desconfianza y muchas veces son los culpables de que muchas relaciones se destruya. Sé alguien en quien tu pareja pueda confiar.

La Integridad: No hay nada más maravilloso que en una relación exista la verdad y la transparencia.

El Amor: Amar no cuesta nada y es incondicional. El amor es la base de todo.

Si la pareja trata de cultivar los valores antes mencionados su relación será estable ya que cada uno se tratara con el debido respeto ocupando el lugar que le corresponde, Tales actitudes influyen en la familia (hijos).

Cuando son pequeños, los niños no juzgan si lo que hacen los padres está bien o mal, porque realmente no saben diferenciarlo, por ello, simplemente observan y aprender de la figura más importante de sus vidas: **sus padres**. Por eso, no debemos de actuar a la ligera y debemos ser congruentes en lo que decimos y hacemos

VALORES EN LA FAMILIA.

En el mundo que vivimos, muchas veces los padres nos preguntamos: **¿le estoy enseñando a mi hij@ tener valores que lo hagan ser una buena persona?**

Los padres tienen la libertad para transmitir los valores que consideren más convenientes para sus hijos. Esto le ayudara al momento de enfrentarse a las situaciones de la vida. Algunos principios básicos como la amabilidad o la solidaridad. Para potenciar su autoestima.

El afecto. El amor, las caricias son una forma de comunicación que existe entre una pareja de padres y sus hijos.

La empatía. El niño/a tiene que aprender a ponerse en el lugar del otro, entender cómo piensa y las emociones que sienten, por supuesto que así mismo lo deben hacer los padres.

El compromiso. Es un valor que se va adquiriendo con el paso de los años, los niños demostraran madurez y responsabilidad. Deben de saber la importancia del valor que tiene el prometer algo o dar su palabra.

La voluntad. Todas las cosas importantes que se quieran conseguir deben de ser a través de la voluntad. Debemos de quitarles la manía de intentar conseguir las metas con un mínimo esfuerzo.

La humildad. El niño debe saber que es igual que al resto de los demás niños, no es ni mejor ni peor en ningún sentido. Vivir con una actitud humilde le permitirá conocerse mejor, valorar sus fortalezas y reconocer sus debilidades.

La amistad. Nuestro hijo/a debe de aprender el valor de la amistad y del mutuo afecto que nace con el contacto de otras personas.

La obediencia. Lejos de lo que algunos piensan, la obediencia no se trata de someter a los pequeños al mandato de los mayores. Hablamos más bien de un respeto a la autoridad del hogar, haciendo entender a los niños el porqué de cada orden o regla. Ya que en la vida se enfrentaran a diferentes figuras de autoridad.

La familia es la parte medular de nuestra sociedad, el inicio de todo es el hogar como padres nos corresponde ser un ejemplo e inculcar a nuestros hijos valores que le servirán en un futuro a ser personas exitosas.

El desarrollo de dichos valores contribuye a la felicidad en las familias.

Si consideras que no le estas dando un buen ejemplo a tus hijos en cuanto a valores en la vida, es importante que asistas a terapia psicológica.

**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

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.