

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 26 DE MAYO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

DISFRUTA A TU FAMILIA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

No siempre los mejores momentos que vive una familia están registrados en una fotografía o en un vídeo. Algunas veces, estos momentos se viven en una sala de cine, un juego de mesa o un paseo por el parque. Son momentos en que alimentamos nuestros vínculos, que sirven para conocernos más, también compartimos anécdotas chistes, risas y carcajadas.

Algunos se preguntarán si es necesario pasar tanto tiempo con la familia y la respuesta es sí. Ya que una buena convivencia familiar en el hogar les brinda a los niños seguridad, confianza, contención emocional y más herramientas para construir un auto concepto positivo, asegurando el bienestar psicológico y emocional.

Además, les sirve como ejemplo a los niños de como construirán su propia familia en el futuro y como se relacionarán con los demás integrantes: hermanos, padres, primos etc.

Tener una familia en armonía no es tarea fácil, cuando trabajamos por ello con amor y disposición por el bienestar de nuestros hijos, se puede hacer más gratificante de lo que pensamos. La vida con una convivencia familiar positiva está llena de tranquilidad, aprendizajes y éxitos que obtendremos

junto a las personas más importantes en nuestras vidas, la familia.

Si no sabes cómo empezar a convivir con tu familia podrías empezar con algo sencillo como esto:

tiempo de calidad.

Muchas veces se tiene un enfoque erróneo sobre el tiempo de calidad, y no se confunde calidad con cantidad, ya que no por compartir 10 horas con tu familia, quiere decir que sea un excelente tiempo, con 30 minutos dedicados a disfrutar y compartir con algún miembro de la familia, sentirás que valió la pena y querrás hacerlo más a menudo.

Aprende a escuchar.

Muchos disfrutamos hablando sin parar, en realidad, ¿nos hemos detenido a pensar lo que la otra persona siente? a los seres humanos nos gusta comunicarnos, en ocasiones lo hacemos de una forma equivocada, hablamos sin parar y no dejamos que los otros participen, parece que estuviéramos dando un discurso, con nuestra familia. Seamos condescendientes y dejemos hablar, entablemos una conversación, verán que poco a poco conoces más a esa persona, incluso, cuando creemos que ya sabemos “todo” sobre él o ella, descubriremos muchas sorpresas.

Establece la tradición de comer juntos.

En los últimos años, todos los avances tecnológicos, y la pérdida de valores, han generado un horrible fenómeno, el cual es “cada quien come donde desea”, los niños comen en su habitación viendo televisión, incluso papá y mamá pueden

comer “juntos” en la sala, atendiendo otras cosas.

Nos hemos olvidado lo bonito que era que mamá llamara diciendo “hijos vengan a comer”, y salir corriendo a lavarse las manos para sentarse a comer con papá y mamá, compartir tu día con ellos, reír o quedarse callados al saber que a alguien le fue mal, sentir esa empatía con tu familia, aprendamos a compartir a saber, apagar el televisor, el celular o la computadora, para compartir con las personas que en verdad te aman.

La familia es la única que estará con nosotros sin importar lo que pase. Por lo tanto, debemos darle el valor que se merece, si crecimos solo con mamá o papá, o con los abuelos, incluso con tíos o primos, no importa ellos se merecen lo mejor de nosotros, ya que es lo único que podemos ofrecer a esas personas que tanto se han esforzado por nosotros, ya que cuando uno tiene lejos a la familia, es cuando se da cuenta que uno prefirió ver televisión en lugar de hablar con mamá, papá se perdió el tiempo. Aprovechemos cada momento para compartir y vivir.

Si consideras que nos has disfrutado lo suficiente, los momentos más bellos con tu familia es tiempo que atiendas el origen de eso, asistiendo a terapia psicológica, porque algo no está bien en tu estructura familiar.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 Ext 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

