

Celebre el Mes Nacional de la Familia

El Mes Nacional de la Familia se celebra en junio. Este es una buena oportunidad para meditar acerca de su familia y cómo fortalecerla. Las familias bien fortalecidas comparten muchas cualidades.

Fortalezca la confianza

Las familias consolidadas construyen relaciones confiables cumpliendo con las promesas.

Muestre compromiso

Las familias consolidadas se sienten como un equipo. Ellos comparten tradiciones tales como tener un picnic de familias el día 4 de julio o caminar juntos luego de la cena. Los miembros de la familia muestran su compromiso con la familia separando tiempo para los eventos familiares y haciendo sacrificios para si mismos.

Comuníquese

Los miembros de familias consolidadas hablan mutuamente acerca de decisiones importantes y planes diarios. Ellos discuten sus sentimientos así como también las actividades del día a día en la escuela o el trabajo. Cuando hay conflictos, las familias consolidadas se toman el tiempo para calmarse antes de responder. Ellos no almacenan sus molestias o las dejan salir sin control. Ellos hablan acerca de posibles soluciones a los problemas y trabajan juntos para encontrar la mejor solución.

Crezca a través de la crisis

Todas las familias pasan por crisis. Las familias consolidadas usan estas experiencias para aprender y crecer. Ellos saben que aun en las malas experiencias existen buenas oportunidades y los ayudan a compenetrarse más. Ellos admiten los problemas, en vez de ocultarlos. Ellos buscan ayuda cuando la necesitan.

Pasen tiempo juntos

Las familias unidas pasan tiempo juntos, caminando, leyendo, jugando, hablando, cocinando. Algunos momentos envuelven momentos especiales de intimidad, como leer un buen cuento antes de dormir y acomodar a los niños en su cama con un beso.

Diviértanse en familia

Las familias unidas saben que el divertirse es importante y hacen planes para divertirse juntos. Ellos planifican viajes o fiestas para la familia. Las familias consolidadas saben que la risa es importante y usan el humor para ayudar a reducir el estrés. Los miembros familiares ríen *juntos*, no se ríen *de los otros*.

Muestre amor y afecto

No importa que digan o hagan los hijos, ellos necesitan saber que sus padres los aman. Las familias consolidadas saben mostrar cariño en muchas maneras. Los miembros de familia se dicen mutuamente, "Te amo" o "Estoy feliz de que ésta familia esté unida." Ellos se dan abrazos y muestran afecto en otras pequeñas maneras. Ellos pueden llamarse mutuamente usando sobrenombres y disfrutan recordándose de las historias sobre la familia.

Adaptado de *Single Parenting: Building Strong Families*, University of New Hampshire Cooperative Extension Family Development Fact Sheet, 4/02 ceinfo.unh.edu

