



# Mi Familia

El objetivo primordial de esta sesión, es que reflexionemos acerca de lo que es para nosotros, LA FAMILIA.

Antes de empezar con la actividad propiamente dicha, me gustaría que reflexionáramos un poco de lo que es y lo que supone actualmente **educar desde una parentabilidad positiva**.

Cada familia es única, hay tantos modelos de familias como nos podamos imaginar, creadas y formadas con un sentimiento que todas tienen en común, el AMOR.

La familia es un sistema vivo, interactuando continuamente con el medio, transformándose, aprendiendo. Es aquí en el seno de la familia, dónde se produce el desarrollo personal de cada hijo o hija, se determina la estructura de su personalidad dónde adquirimos el sentido de identidad.

Es un sistema que ha cambiado mucho en los últimos años, y puede ser que ser madre o padre o educador hoy en día, sea bastante más complicado que hace años. Hoy en día, tenemos ciertas dificultades para afrontar este reto.

- No controlamos la cantidad de **instrumentos** ni de estímulos que interfieren en la educación formal, no formal o informal de nuestros menores.( internet, videojuegos, redes sociales...).

- La inseguridad y poca experiencia que tenemos en este cambio de rol, en cuanto a la educación en casa. Venimos de unos valores marcados por la autoridad y obediencia y ahora pasamos a un concepto nuevo, PARENTABILIDAD/ MARENTABILIDAD POSITIVA, basado en la negociación y el diálogo, en la transmisión flexible de normas y valores y considerando a los menores sujetos de derecho. Tenemos que aprenderlo, interiorizarlo, creárnoslo...

A estas circunstancias le tenemos que unir, **la falta de tiempo**, que actualmente tenemos siempre. De hecho nunca tenemos tiempo para jugar con nuestros hijos, siendo desde la perspectiva de muchos y por supuesto desde la mía, el mejor regalo que podemos hacerles cada día.

Es imprescindible que nos paremos, y pensamos qué hoy en día, tenemos muchas dificultades para ejercer como educadores, padres, madres, pero considero que lo que nos hace falta, no sólo a nuestros hijos, sino a las personas en general, y a todas las relaciones de las que nos nutrimos, es TIEMPO. TIEMPO CON, el tiempo para, no es igual de bueno, no nos sienta igual de bien, no se disfruta, no se aprende...

**¿ Qué debemos tener en cuenta para ejercer nuestra educación basándonos en la parentabilidad/ marentabilidad positiva? Según Rodrigo y Palacios, 1998.**



1. Vínculos afectivos cálidos. Nuestros niños y niñas tienen que sentir en casa que les quieren y que les cuidan. Tener una experiencia afectiva segura y buena interfiere en el desarrollo emocional de nuestro niño o niña, en su seguridad para enfrentarse a la vida. Que este afecto se visibilice fortalece los vínculos familiares.
2. Entorno estructurado. Ellos tienen que percibir que hay orden en su alrededor. Los límites, normas, rutinas y hábitos les dan seguridad.
3. Atención a las demandas. Tienen que aprender a cuidarse, pero tenemos que enseñarles a hacerlo. Tenemos que prestarles ATENCIÓN. Entender lo que en ocasiones nos quieren decir, requiere que les prestemos atención, pero con los 6 sentidos, y digo 6, porque nuestros hijos nos genera algunos más, ese amor incondicional, hace sentir multiplicado.
4. Estimulación y apoyo. Tenemos que apoyarles en sus logros, animarles. Nuestra motivación ante sus pequeños logros, les refuerzan sus aprendizaje, además de fomentar poco a poco su autoestima.
5. Reconocimiento. Tenemos que interesarnos por su mundo, por lo que no entienden y se preocupan. Hay que empatizar con sus miedos, no juzgarlos, ESCUCHARLOS.
6. Hacerles ver que son competentes y capaces, de esta manera podrán enfrentar nuevos retos.
7. Educación sin violencia, tienen que sentir que les tratan bien y que son respetados.

**Competencias propias de las familias para desarrollar de una manera efectiva la maternidad/ paternidad (Según Barudy, las competencias parentales son;)**



- 1) Apego y Empatía. El apego es un vínculo emocional y conductual que favorece el desarrollo psicológico de las personas y la capacidad para establecer relaciones futuras.

- 2) Modelos de crianza y estilos educativos. El buen trato recibido tendrá como resultado el desarrollo de competencias parentales positivas.
- 3) Capacidad para participar en las redes sociales y de utilizar recursos comunitarios. Capacidad de pedir ayuda y apoyo.

## La familia se constituye como un modelo ecológico, lo que le sucede a unos de sus miembros les afecta a todos.

Es un sistema en movimiento, la familia no es estática, ni constante a lo largo del tiempo. Debido al desarrollo de sus miembros, la familia pasa por diferentes etapas y ciclos. Que por regla general vamos afrontando.

En líneas generales, las familias van a atravesar por las siguientes etapas:

- Constitución de la pareja.
- Inicio de la vida en pareja.
- Paternidad o maternidad. Nacimiento de la primera o del primer hijo.
- Inmersión de los hijos e hijas en el colegio.
- Adolescencia de los hijos e hijas.
- Emancipación de nuestros hijos e hijas. Síndrome del nido vacío.
- Jubilación, viudedad...

Además de estas, las familias suelen atravesar otro tipo de crisis que son imposibles de predecir. Ante estas circunstancias las familias suelen unirse para resolverlas, robos, muertes de un familiar, catástrofe natural, un aborto... cada etapa genera una renovación y modificación de las tareas parentales. Muchas de las familias son capaces de afrontar estos cambios solas y otras necesitan apoyo externo para estos cambios.



## ¿ Qué es una familia?

1. Vamos a hacer una lista con las características que definen la familia. Lo que nosotros consideremos que describe a una familia. El objetivo es sacar una definición muy personal de lo que es la familia en nuestra casa. Podemos preguntar a todos las personas con las que convivimos y elaborar juntos el concepto.

Os hago algunas preguntas para poder pensar y realizar mejor la definición.

- ¿ Es necesario el matrimonio para que podamos hablar de familia?



.....  
.....  
- ¿ Cuando sólo uno de los dos progenitores vive con los niños es familia?  
.....

-¿ Y una pareja homosexual en que uno de los miembros tiene un hijo que convive con él de una relación anterior?  
.....

- ¿ Tiene que ser la madre, la que se dedique al cuidado de sus hijos y el padre a trabajar?  
.....

- ¿ Se puede considerar familia a una pareja sin hijos?  
.....  
.....

## ¿ Cómo te gustaría que te recordara tu hijo/ a o hijos?

Extraída del libro “ 200 tareas en terapia breve” de Beyebach y Marga herrero de Vega.



Esta tarea es muy profunda pero muy efectiva vale? Vamos a ponernos en situación y a reflexionar.

“ Imagina que en el plazo de unos meses, sufres un infarto y falleces”

- ¿ Cómo cree que te recordaría tu hijo/a?  
.....  
.....

-¿ Cómo te gustaría que te recordara?  
.....  
.....

-¿ Qué gestos amorosos o detalles de cariño le gustaría que tu hijo conservase en la memoria?  
.....  
.....

- ¿ De qué forma esos recuerdos le ayudarían a ser mejor personas?  
.....  
.....

Del mismo modo que la pregunta anterior , vamos a contestar la siguiente.



