

AFRONTAMIENTO DE LAS DIFICULTADES EN FAMILIAS DESFAVORECIDAS

A lo largo de la vida, las familias, deben hacer frente a diversas dificultades en mayor o menor medida (falta de recursos económicos, dificultades en las relaciones sociales, problemas familiares o laborales, poca comunicación familiar, problemas de comportamiento en los menores, problemas escolares...) y aunque la mayoría consiguen superarlas, no todas disponen de habilidades para buscar y encontrar recursos y soluciones.

Es importante considerar que toda dificultad supone un cambio en la organización familiar, en las dinámicas familiares, en las normas y límites y responsabilidades establecidas y sobre todo en las relaciones familiares y en la comunicación familiar.

Aquella familia que va superando con esfuerzo las adversidades de la vida, va creciendo y consolidándose como familia y desarrollando nuevas estrategias para futuras dificultades, además de fortalecer las relaciones que se dan en ellas. Es importante reconocer la dificultad, analizarla y barajar diversas posibilidades para después afrontarla, eso sí, haciendo uso de las habilidades, los recursos y los puntos fuertes que toda familia tiene. Para ello, los adultos deben: ofrecer confianza; valorar y valorarse; respetar, pedir y escuchar todas las opiniones; dar cariño y afecto; establecer poco a poco normas, límites e ir delegando responsabilidades; crear hábitos; y establecer una comunicación sólida y continuada.

Como padres y madres, debemos dar ejemplo a la hora de solventar las dificultades, además de ofrecer recursos a los hijos e hijas permitiendo que se equivoquen, animándoles a buscar distintas soluciones para que puedan volver a intentarlo y puedan experimentar así los sentimientos de frustración (cuando se equivocan) y de alegría (cuando lo consiguen). Así se ayuda a fortalecer la autonomía y adaptación de los hijos e hijas ante las dificultades.

Para finalizar, puede ser necesaria en algún momento, la ayuda externa que responda a las necesidades de cada familia. No es aconsejable esperar demasiado para buscar ayuda, ya que a veces por cuestiones personales o familiares (la situación nos supera, tenemos relaciones familiares muy delicadas y complicadas...), no disponemos de los recursos necesarios para hacer frente a algunos problemas. Recordad, que estas ayudas externas, pueden ayudarnos a tomar decisiones para adecuarnos a nuestra realidad de cada momento.

RESUMEN

Las familias deben potenciar un equilibrio entre las normas y límites y el apoyo adecuado y delegar responsabilidades en los menores dándoles la opción de elegir y de resolver sus propios problemas. Deben ser sus guías (acompañando, enseñando y apoyando) para que los menores generen sus propias estrategias de afrontamiento ante las dificultades. Las familias deben conocer sus cualidades para potenciarlas ante las dificultades y buscar recursos externos en caso de necesitarlos.

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia