



## LA FAMILIA FUNCIONA COMO UN EQUIPO

La familia es un equipo. Cada persona que lo conforma debe tomar parte en mayor o menor medida de las decisiones conjuntas, asumir responsabilidades como la educación de los hijos e hijas, si los hay, y hacer frente a las dificultades sugiriendo alternativas. Para ello es importante conectar, conocerse y conocer a los demás miembros de la familia, confiar, respetarse, aprender los unos de los otros, compartir, apoyarse y disfrutar de los momentos en familia.

Esta afirmación aparentemente tan sencilla, suele ser más complicada de lo que parece en el día a día. Las prisas, el estado de ánimo o la situación personal de cada uno/a, la situación socioeconómica de la familia, la salud, los pequeños o grandes cambios (tanto positivos como negativos) ..., pueden desequilibrar la armonía, desestructurar la organización y la dinámica familiar. Aún así, estas situaciones puntuales no tienen por qué suponer en sí mismas una ruptura en la cohesión y la unión de la familia.

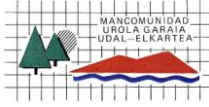
¿Cómo podemos funcionar como un equipo?

La **comunicación** es la base de toda relación, por lo que una comunicación fluida entre los miembros de la pareja (si la hubiera) y la familia será primordial para funcionar como un equipo.

A veces, una de las razones por las que no llegamos a ningún acuerdo, discutimos o se corta la comunicación, es por cómo decimos las cosas, y no tanto por lo que decimos. Por eso es importante reflexionar sobre cómo nos comunicamos para evitar ciertas expresiones y sustituirlas por aquéllas que pueden ayudarnos a entendernos mejor:

- Evitar discutir delante de los y las menores.
- Escuchar. Dejar hablar. Respetar los turnos.
- Centrarse en el mensaje que expresa la otra persona: *“para mí es importante”, “creo...”, “me siento...”, “necesito”...*
- Valorar a la persona: *“me ha gustado lo que le has dicho a X”, “has demostrado tener mucha paciencia”, “te quiero”, “gracias”...*
- Compartir la responsabilidad del problema e intentar arreglarlo. El tiempo por sí mismo no arregla nada.
- Evitar las críticas, amenazas, actitudes defensivas, ofensivas o evasivas: *“no sé, tú sabrás”, “siempre tengo que hacer las cosas a tu manera, déjame hacerlas a la mía”, “sabes por qué estoy así”, “como quieras”, “¿y qué vas a hacer?”, “¿no tienes nada que decir?...”*





- Quejarse sin criticar a la otra persona: *“estoy enfadado/a contigo porque no has hecho eso que tenías que hacer”* NO: *“¿por qué eres tan despistado/a? ¡Odio tener que hacer las cosas por ti! Pero a ti ¡no te importa!; ¿Crees que tu tiempo vale más que el mío?, ¿Crees que las cosas se hacen solas?”* (son preguntas retóricas que no nos llevan a solucionar nada).
- Expresar sentimientos, sin culpar a nadie y razonando: *“no estoy de acuerdo con lo que has dicho”, “estoy enfadado/a”, “he tenido mal día”*.
- Si no nos ha entendido, aclararlo: *“lo que quiero decir es....”*.
- Si nos enfadamos, debemos tomarnos un tiempo, para cambiar de actitud y retomar la conversación. Antes de empezar, esperar a estar calmados.
- Centrarse en el problema y concretarlo, sin globalizarlo. Evitar este tipo de expresiones: *“nunca”, “siempre”, “nada te importa”, “cuando quieres lo haces, pero normalmente no sueles hacerlo...”*. Hablar sobre el presente.
- Reflexionar sobre la situación. No tomar decisiones precipitadas ni decisiones que no han sido reflexionadas para salir de la crisis.

Una vez que el núcleo familiar está fortalecido, es importante, **establecer unas normas conjuntas** que deben ser respetadas por todas las personas que conforman la familia: el horario de entrada y salida, las responsabilidades en el hogar, el respeto, el horario y las condiciones de uso de las nuevas tecnologías, las normas sociales, etc.

De la misma manera, los hijos e hijas necesitan que les escuchemos (aunque no compartamos sus opiniones), les apoyemos y ayudemos en ciertas situaciones y otras veces necesitan que seamos sus guías y que les acompañemos. Para ello, debemos ayudarles a **expresar sus emociones y sentimientos** al igual que lo hacemos nosotros/as. De esta manera, los hijos e hijas verán que hay dos adultos (convivan o no) a los que pueden recurrir si les necesitan porque esos adultos les valoran, les quieren y les van a apoyar incondicionalmente. Se les ofrece así mayor posibilidad de soluciones o puntos de vista.

**ETXADI. Servicio de Orientación gratuito para las familias con hijos y/o hijas de 0 a 18 años. Haz tu consulta por Teléfono: 94405 1549 (Martes: de 11:30 a 13:00 y de 17:00 a 18.30) ó rellenando el formulario de la Mancomunidad de Urola Garaia en [www.etxadi.org](http://www.etxadi.org)**