

Fortaleciendo Nuestras Familias

Enero 2004

Una Guía de la Extensión GH6640, *Promoviendo Fortaleza Familiar*

Adaptado por Gail Rice, Literacy Specialist and Consultant

Escrito por Kelly A. Cole, Extension Associate,
Janet A. Clark, Associate Program Leader and Associate State
Specialist; and Sara Gable, Human Development Extension State
Specialist.



¿Porque las familias son importantes?

Hay diferentes tipos de familias. Pero aun así si son diferentes, todas hacen un importante trabajo:

- Crecen a los niños.
- Encuentran sus necesidades como miembros de familia.
- Les enseñan a los miembros de familia como vivir en sociedad.
- Deciden quien va hacer cada trabajo para que la familia funcione.
- Siguen las costumbres y tradiciones.

Porque ellas hacen todos estos trabajos, la familia afecta grandemente a cada uno de sus miembros y a la sociedad. Y porque es tan importante, nosotros debemos trabajar más duro para construir familias fuertes.

Las familias han cambiado

Las familias americana han cambiado mucho en los últimos treinta años. Esto es porque:

- Más parejas se divorcian.
- Mas de los que se divorcian se vuelve a casar.
- Más madres solteras y madres adolescentes
- En la mayoría de las familias los dos padres trabajan.
- El valor social ha cambiado.

En el pasado cuando la gente pensaba en “una familia,”ellos pensaban en el esposo, la esposa, y los niños. Pero ahora hay muchas clases de familia. Algunas de estas clases son:

- Parejas sin casarse viviendo juntas. Quizás con o sin niños.
- Parejas que nunca han tenido niños. Quizás no quieren o no pueden tener hijos.
- Familias con un solo Padre. Padre o madre soltera que nunca se caso. O la esposa(o) murió, abandonaron la familia, o se divorciaron.
- Familias que comparten la custodia. En estas familias, los padres que se divorcian comparten el cuidado de los niños.
- Familias que se unen. con el esposo(a), con hijos de matrimonios previos.
- Adoptar niños de casa hogar (foster). Familias que adoptan temporalmente o permanente a estos niños y viven con ellos. Grupos de niños supervisados por adultos que viven en estas casas.
- Pasando generaciones de familia. Abuelos que pueden criar a los nietos o abuelos, padres y nietos que viven en la misma casa.
- Parejas del mismo sexo. Pueden tener o no niños.

Enfrentando el Estrés

Probablemente las familias cambian y son más diferentes en el futuro. Todos estos cambios y diferencias pueden traer más estrés a las familias. Es por eso que las familias deben de ser más fuertes. Para que puedan enfrentar el estrés diario.

Y si hay una crisis (como la muerte, enfermedad, o desempleo de un miembro de familia), el estrés es mucho más grande. Pero si la familia se mantiene fuerte, se puede recuperar de la crisis, aunque tomara tiempo. La familia puede “sobre salir” de esta crisis y volver a funcionar bien.

¿Que hace a una familia fuerte?

Aquí hay algunas características de la familia fuerte. Como los vaya leyendo, piense en la fortaleza de su familia.

- **Los miembros de familia se pueden adaptar.** Ellos deben cambiar para sobresalir del estrés y la crisis.
- **Los miembros de familia se deben de apreciar entre ellos.** Porque se cuidan, se aprecian y seguido hacen cosas buenas entre ellos.
- **Los miembros de familia tienen un papel muy claro.** Ellos saben su papel y su tarea en la familia. Pero ellos lo pueden cambiar si es necesario.
- **Los miembros de familia están comprometidos.** Entre ellos se valoran la unidad familiar.

- **Los miembros de familia se comunican claramente entre ellos.** Ellos se escuchan y comparten lo que sienten y piensan. Y cuando hay un conflicto ellos lo afrontan y lo solucionan.
- **Los miembros de familia tienen lasos con la familia y con la comunidad.** Las familias fuertes tienen lasos con los parientes. También son activos en su comunidad. Cuando necesitan ayuda la reciben de los parientes y de la comunidad.
- **Los miembros de familia se estimulan entre ellos.** Como miembros urge que aprendan y crezcan dentro y fuera de la familia.
- **Los miembros de familia pasan tiempo junto.** Comparten suficiente tiempo entre ellos. Y cuando están juntos, son atentos entre ellos.

Medios para fortalecer a las familias.

Aquí hay algunas ideas de como puede fortalecer a su familia:

- Pase tiempo solo con cada niño por lo menos una vez a la semana.
- Comer un alimento juntos en familia por lo menos una vez al día. Dar a cada uno una tarea para la hora de comer.
- Sea paciente con sus niños. Respete sus sentimientos y habilidades.
- Estimule a cada miembro de familia preguntándoles sobre sus triunfos.
- Visite la escuela de su niño. Encuentre medios de ayudar.
- Haga juntas donde todos puedan hablar libremente.
- Escriba una misión familiar afirmativa. Donde se diga los propósitos y las metas familiares.
- Empiece las costumbres y tradiciones familiares. Y manténgalas.

Construyendo y manteniendo la relación familiar sana

Las familias Fuertes tienen una relación sana. Esto es porque los miembros de familia trabajan mucho para mantenerla. Aquí hay algunos medios para que lo haga en familia:

- **Comunicarse claramente uno con otro.** Comuníquese no solo con palabras, pero también con acciones, lenguaje corporal, y un tono de voz. Verdaderamente escuche a otras personas. De una respuesta para demostrar que entendió lo que la persona dijo.

- **Construyendo una relación fuerte con cada miembro de la familia.**
 - Si usted es padre, sea paciente con los niños. Felicítelos no solo por sus triunfos sino por tratar. Ponga reglas de familia, y hágalas cumplir.
 - Si usted es casado o tiene una relación de largo-tiempo, comparta con su esposa o compañera el cuidado de los niños y quehaceres del hogar. Póngase de acuerdo con los valores familiares y las metas. Valore y cuide su relación con su esposo(a) o pareja.
 - Si usted tiene hermanos y hermanas, valórelos y alientelos. Empiece sus tradiciones con ellos, O mantenga las que ya tiene.
 - Si tiene una familia grande (como tíos, primos, y abuelos pase tiempo con ellos. Estos familiares pueden apoyarlo y alentarlos cuando usted lo necesite.
- **Enfrentando conflictos y problemas.** ¿Que puede hacer cuando la familia tiene un problema o un conflicto? Primero, trate de entender porque es el conflicto. Trate de resolver el problema, no culpe a nadie, y trate de resolver el problema antes de continuar. Usted puede demostrarle a la familia un modo útil de resolver el problema. Cuando usted esta en un conflicto, quizás no obtenga lo que desea. A veces para calmar el conflicto, usted tiene que pactar con la familia o hacer un trato para cambiar. Si usted ha cometido errores, admítalos. Usted debe de disculparse para sanar la relación. Trate de no tomar las cosas muy personales o guardar rencor.

Algunas cosas para recordar

Muchas familias viven bajo el estrés. Pero entre mas fuerte sea la familia, mas fácil pueden enfrentar el estrés. Es por lo que debemos fortalecer las familias. Quizás usted no lo vea, pero todas las familias tienen que desarrollar algo de fortaleza.

¿Cual es la fortaleza de su familia? ¿Que puede hacer usted y los miembros de su familia para fortalecerla? No es únicamente un miembro de familia el que afecta el funcionamiento de la familia. Todos deben de comprometerse unos con otros y con la familia. Todos deben de trabajar juntos para desarrollar y mantener una relación fuerte. Entonces la familia será fuerte, no únicamente cuando la familia funcione normal, pero también en tiempo de estrés.

Recursos

Acock, A. C., and D. H. Demo. 1994. *Family diversity and well-being*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Kansas Sate University Cooperative Extension. 1995. *Families of all kinds: A guide for leaders*. MF-2024.

Lingren, H. G. 1995. *Creating sustainable families*. G95-1269. Lincoln: University of Nebraska Cooperative Extension.

McCubbin, H. I., M. A. McCubbin, A. I. Thompson, S. Y. Han, and C. T. Allen. 1997. *Families under stress: What makes them resilient*. Adapted from the 1997 American Association of Family and Consumer Sciences Commemorative Lecture.

National Network for Family Resiliency. 1995. *Family resiliency: Building strengths to meet life's challenges*. Iowa State University Extension.

Schwebel, A. I., M. A. Fine. 1994. *Understanding and helping families: A cognitive-behavioral approach*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.