

MUY FAMILIAR

Proyecto para la formación familiar



¿CÓMO VIVIMOS?
El tipo de convivencia que tiene la familia, sin duda impacta en la Salud Mental (*) de todos sus integrantes

Las familias igual que las personas pueden ser evaluadas de acuerdo a su Salud Mental. **Una buena Salud Mental familiar tiene relación con el funcionamiento o funcionalidad de la familia.** En la medida que la familia presenta ciertas condiciones que le permiten funcionar bien y hacen que sus miembros se desarrollen y se sientan bien, podemos decir que posee una buena Salud Mental y por ende su convivencia es tranquila, benéfica, positiva.

Una familia "sana" con una convivencia adecuada, posee en general las siguientes características: tiene ciertos sub-grupos/ sub-sistemas claramente distinguibles como por ejemplo los padres, los hijos, la pareja. Aunque esta última no es un subgrupo sino un grupo aparte que se encuentra al mismo nivel de importancia que la familia. Cuando estos grupos tienen clara su función y entre ellos existe una buena comunicación y relación, la familia tiende a funcionar, a convivir

Hagamos de la Familia el mejor lugar para crecer



Existen familias que no logran un equilibrio o estabilidad y no son funcionales por lo tanto su convivencia es complicada. Estas familias presentan síntomas como: drogadicción, alcoholismo, violencia Intrafamiliar, que "enferman" a la familia y afectan necesariamente su modo de vivir: **no son las personas que presentan los síntomas o son los enfermos, sino que el problema o enfermedad está en el modo cómo vive la familia.**



(*) La salud mental hace referencia al bienestar emocional y psicológico necesario para que el ser humano pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, desenvolviéndose en sociedad y resolver las demandas cotidianas de la vida diaria. Es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural (OMS)

Al revisar cómo se vive en la familia debe explorarse:

- **Quienes o quien define las normas:** en qué momento y quien o quienes son la autoridad y cómo la asumen ¿Hay coherencia, consistencia, contundencia, congruencia?
- **El clima familiar:** un buen clima de hogar permite que los miembros expresen lo que sienten, sin temor al rechazo. Las personas se sienten consideradas y aceptadas aunque a veces opinen distinto a los demás. Es agradable estar en el hogar.
- **Si existen vínculos profundos entre los miembros de la familia.** Esto quiere decir que la familia conversa de los valores, creencias y metas personales, incentivando a todos y en especial a los hijos, a tener un proyecto personal de vida. Esto último siempre tiene que ver con los valores y la forma de ver el mundo que comparten como familia.



- **El modo cómo se enfrentan situaciones puntuales,** como el nacimiento de nuevos hijos, la adolescencia de los mismos, el proceso de separación y la vejez. La capacidad de la familia para aceptar y asumir los cambios es un factor determinante que muestra su salud mental y capacidad para una buena convivencia que se pone a prueba en los momentos difíciles.
- **Lo que los hijos perciben de los padres:** su manera de vivir, sus hábitos, la manera como resuelven sus problemas, su actitud hacia la vida, lo que hacen en su tiempo libre, si como adultos acatan o no las normas, su manera de comunicarse con otros, su espiritualidad: en otras palabras que imagen está teniendo ese hijo de usted como formador primero, principal y definitivo.

Hijo es un ser que Dios nos prestó para hacer un curso intensivo de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos, de cómo cambiar nuestros peores defectos para darles los mejores ejemplos. Si, ser madre, o padre es el mejor acto de coraje que alguien puede tener, porque es exponerse a todo tipo de dolor, principalmente de la incertidumbre de estar actuando correctamente y del miedo a perder algo tan amado ¿Perder? ¿Cómo? ¿No es nuestro?...Fue apenas un préstamo... El máspreciado y maravilloso préstamo ya que son nuestros sólo mientras no puedan valerse por sí mismos, luego le pertenecen a la vida, al destino y a sus propias familias.