

# Características de familias fuertes y emocionalmente sanas

**“La familia es una de las obras maestras de la naturaleza” - George Santayana**

Una familia fuerte y emocionalmente sana es aquella donde se viven resolviendo adecuadamente los conflictos entre sus miembros, donde se crea la consciencia de que siempre existirán contratiempos, diferencias de opiniones o preferencias, así como conflictos y dilemas que son parte natural de la convivencia entre los seres humanos, pero donde siempre se pone el bienestar de “la persona” por encima de las circunstancias. Lejos de la perfección, las familias sanas son aquellas en constante búsqueda del bienestar físico, emocional y social de cada uno de sus integrantes.

Considerando que los niños, niñas y adolescentes que crecen en entornos familiares emocionalmente sanos, cuentan con mejores herramientas para su desarrollo cognitivo e integración social, es importante que los líderes educativos puedan apoyar a su comunidad y promover los valores que se fomentan en el aula de manera que impacte de manera positiva a cada uno de los hogares de las familias miembros del centro.

Es por eso que nos gustaría acercarnos al cierre del mes de la familia con las siguientes cuestionantes:

**¿Qué acciones hemos desarrollado para apoyar a las familias de nuestra comunidad escolar? ¿Cómo podemos guiarlos al reconocimiento de sus fortalezas y la identificación de las características de un entorno saludable?**

Un estudio realizado en la Universidad de Kentucky, de los Estados Unidos, donde se evaluaron los comportamientos de familias estables y fuertes, reveló una variedad de características comunes. Compartimos algunas a continuación, con ánimos de que puedan ser una referencia que invite a la reflexión-acción en beneficio de las familias que conforman el centro educativo:

- **Sentido de compromiso.** Las familias fuertes se comprometen a promover la felicidad de los demás. El compromiso se hace evidente en la creación de planes familiares comunes y priorizados adecuadamente, en cumplir con lo que se promete, en estar presente en los momentos donde se les necesita, el sentido de entrega por los miembros de la familia de forma desinteresada, voluntaria y entregada.

- **Expresión del aprecio.** Una diferencia que caracteriza una familia saludable, es que expresan el aprecio, el amor y el agradecimiento de forma abierta y verbal. Son generosos con las palabras, detalles y expresiones especiales para demostrar su afecto mutuo.
- **Divertirse y compartir tiempo juntos.** Las familias fuertes regularmente estructuran y diseñan sus agendas de vida incluyendo espacios donde puedan compartir juntos, jugar, comer, divertirse. Reducen las participaciones externas para tener tiempo de calidad juntos de manera regular. Las familias saludables se ríen juntas. El humor, la espontaneidad y hasta las bromas ayudan a mantener a la familia enfocada en lo positivo. Ellos se divierten juntos porque genuinamente disfrutan de la compañía de cada uno de ellos.
- **Buenas habilidades de comunicación.** Para que se generen lazos sólidos de confianza y comprensión, las familias fuertes deben crear una línea de comunicación abierta, que les permita comprender cómo los demás miembros de su familia piensan y sienten. Utilizan además un tono de voz calmado y están abiertos al cambio. Las familias saludables aprenden a manejar el conflicto y cuidan sus palabras para no herir los sentimientos de los demás en los momentos de desacuerdo.
- **Un estilo de vida saludable.** La nutrición apropiada, el descanso adecuado y suficiente ejercicio son esenciales para el bienestar de la familia. Un balance saludable entre el trabajo y la familia son parte importante de su vida.
- **Aceptación de la individualidad.** Un ambiente familiar saludable le permite a cada quien ser ellos mismos, se aceptan las particularidades de las distintas personalidades, se aceptan, se aprecian, se ayudan, se concentran en los aspectos positivos y ven más allá de los errores.

El estudio ampliado resume un total de 12 características que fueron comunes en las familias estudiadas, y hemos resaltado algunas que sin dudas, indistintamente de la realidad social, económica o de su composición, toda familia puede poner en práctica, e introducir en su dinámica de vida.

**Les invitamos a que antes de cerrar este mes de la familia, motivemos a las familias de nuestro centro educativo a cultivar momentos de calidad, lazos cercanos y fuertes, a construir ambientes familiares donde el bienestar emocional de cada uno de sus miembros sea siempre una prioridad.**