

La Familia y los Valores

Es importante que al comunicarnos con nuestra familia, sobre todo con los hijos, incluyamos en nuestras conversaciones los valores que queremos que adopten, ya que es ahí el lugar ideal para transmitirlos.

Hay que ponerse de acuerdo, sobre todo los padres de familia, en qué valores queremos reforzar, desarrollar y vivir, a fin de que, una vez definidos, planeemos la forma de hacer lo que sea necesario para llevarlos a la práctica. Es importante recordar que los valores se viven en acciones concretas, y naturales, que se transmiten con el ejemplo a los hijos como forma espontánea de vivir así.

Algunos valores que pueden trabajarse en familia son:

Generosidad.

Hacer algo a favor de otras personas desinteresadamente. En la casa esto puede traducirse en prestar juguetes, ayudar a hacer la tarea o a las labores del hogar o atender a un hermano que esté enfermo, etcétera.



Respeto.

No únicamente a la persona física, sino también a sus opiniones y sentimientos; respeto a las cosas y propiedades de los otros familiares, a su privacidad, a sus decisiones, estas, por supuesto, si son adecuadas a su edad. Es en la familia en donde aprendemos que tanto nuestras ideas y sentimientos, como nuestra persona merecen respeto y amor.

Justicia.

Un individuo que se esfuerza constantemente por respetar los derechos de los demás y le da a cada uno lo que le pertenece, tiene la virtud de la justicia.

Responsabilidad

Un individuo que se esfuerza constantemente por respetar los derechos de los demás y le da a cada uno lo que le pertenece, tiene la virtud de la justicia.

Lealtad.

Surge cuando se aceptan y reconocen los vínculos que nos unen y nos obligan a defender a los otros integrantes de la familia. Este vínculo si está bien fortalecido, si es profundo, suele madurar y mejorar a la larga. Es en la casa donde se dan y fortalecen estas uniones. Por ejemplo, un niño se muestra leal al apoyar a sus hermanos, defenderlos y ayudarlos ante una dificultad, o ante la amenaza de personas o en circunstancias de peligro para toda la familia.

Autoestima

Es uno de los valores psíquicos fundamentales para que el ser humano sea maduro, equilibrado y sano. Se entiende por autoestima la visión valorativa que cada persona tiene de sí misma en tanto que se califica positiva y objetivamente. Esta forma de valorarse influye de modo decisivo en el tipo de vida, actividades y valores que elegimos. Desde niños construimos el concepto de nosotros mismos de acuerdo con los mensajes que recibimos de nuestros familiares, amigos y maestros respecto a nosotros mismos. Es la suma de nuestra valía personal. Ésta se basa en la variedad de pensamientos, sentimientos, experiencias y sensaciones que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida, pero principalmente a lo largo de nuestra infancia y adolescencia. Si queremos fortalecer en nuestros familiares una personalidad fuerte y equilibrada, es de vital importancia que los hagamos sentir dignos de ser queridos con un amor incondicional, no condicionado a su comportamiento, calificaciones o actitudes; que valen mucho por sí mismos, que tienen capacidades suficientes. Tener una autoestima elevada es fundamental para sobrevivir, ya que contribuye a que nos conduzcamos socialmente con la convicción de que la gente nos estima y valora, que ese amor y esa estima nos permitan enfrentarnos a la vida con confianza y optimismo.





Últimos consejos

- Al comunicarse, busque que siempre sea de forma positiva
- Busque la empatía con el otro
- Escuche con atención e interés
- Propicie un clima emocional que facilite la comunicación
- Exprese y comparta sentimientos
- Dé mensajes consistentes y no contradictorios
- Sea claro a la hora de pedir algo o poner límites.

Conclusión

Cuando los miembros de una familia aprenden a comunicarse, identificando el cómo, cuándo, dónde y en qué tono hablarse para no lastimar al otro, han dado un paso importante y contribuyen a que todos en casa se sientan queridos, apoyados, tomados en cuenta y con posibilidades reales de ser mejores personas. Crear un clima de comunicación positivo en la familia no es fácil. Hay que crearla primero con la pareja, para dar el ejemplo, y luego debe enseñarse a los hijos a que se comuniquen asertivamente desde pequeños. Saber escuchar, mantener una actitud positiva y mostrar empatía, son actitudes que ayudan a promover un clima de comprensión y diálogo en casa con todas las personas con quienes se convive. Las relaciones familiares no pueden dejarse al azar. Si todos los integrantes de una familia realmente quieren que la convivencia entre ellos sea un medio que los ayude a complementarse, apoyarse y crecer como personas, es decir, a que predominen los aspectos positivos, deben enfocarse en ese objetivo; deben propiciar los aspectos que nutren y refuerzan la relación y evitar las situaciones que afectan negativamente o destruyen esos lazos familiares. Es conveniente tener presente siempre la regla de oro en la comunicación con un miembro de nuestra familia: “habla con los demás como te gustaría que te hablaran a ti”.