

TIPS para tener una mejor **CONVIVENCIA FAMILIAR !**



La **convivencia** de un grupo familiar esta íntimamente relacionada con la manera en que cada uno de los miembros se relacionan **emocionalmente** entre si.

En tiempos de cuarentena la convivencia familiar debe ser un tema importante en el que debemos poner mucha atención ya que, lo queramos o no...

¡Estamos obligados a permanecer juntos!

TIPS para tener una mejor CONVIVENCIA FAMILIAR !

1. La CONVIVENCIA no ES ALGO SENCILLO.

Ojala la convivencia con otras personas fuera siempre sencilla pero comúnmente... no es tan así, incluso con nuestros seres más cercanos. Cada quién posee distintas maneras de ver las cosas, distintos temperamentos y "mañas". Es totalmente normal sentir que es un desafío el convivir con otras personas y debemos aceptar que en algún momento podríamos no llevarnos bien con otro.

2. LLEVARNOS SIEMPRE BIEN ?

Suena bien... pero ¿Es del todo real aquello? Las relaciones humanas persisten en el tiempo en cuanto existan vínculos fuertes y exista un objetivo en común pero también es muy cierto que no podemos llevarnos bien SIEMPRE. Es positivo evitar los conflictos con lo demás pero no perdamos la cabeza al primero conflicto; recuerda que es parte común y normal de las relaciones humanas.

TIPS para tener una mejor CONVIVENCIA FAMILIAR !

3. EL CONFLICTO ES POSITIVO?

Es muy extraño decir algo así: “el conflicto, las peleas y las tensiones son buenas” y tienen razón pero desde otro punto de vista, el conflicto es una oportunidad única para resolver un problema que quizás, llevaba un tiempo en la convivencia, en donde, el desafío ahora, es tratar de resolverlo de una manera sana (Barquero, 2014, pág. 6)

4. La IMPORTANCIA DE La Comunicación

Es importante desarrollar **espacios de comunicación** en donde se puedan hablar sobre temas íntimos y personales entre los miembros de la familia puesto que si comentan entre todos, ayuda a afianzar el apego y la confianza permitiendo buscar una solución entre todos (Suárez & Vélez, 2018, pág. 14).

No es fácil, se va construyendo poco a poco. Una buena forma de empezar es hablar de temas no necesariamente íntimos como gustos personales o las noticias.

TIPS para tener una mejor CONVIVENCIA FAMILIAR !

5. MANTENERME SOLO/a

Pese a que relacionarte con tu familia es importante no tiene nada de malo mantener tu espacio e incluso en ocasiones querer estar solo/a sin compartir con tu familia. Estar solo te permite descansar de tener que ver a las mismas personas constantemente, evita tensiones y concentrarte en tus propias actividades individuales.

6. PARTE POR TI MISMO...

Cada uno de los miembros debe poner su granito de arena para que la convivencia mejore, por ello, es necesario que nos cuestionemos que estamos haciendo bien o mal y si nuestro comportamiento es un aporte para que la convivencia familiar sea sana y aunque, debemos ser conscientes de que ninguna familia es perfecta y que cada una tiene sus propios problemas, una buena iniciativa es partir con uno mismo.

TIPS para tener una mejor CONVIVENCIA FAMILIAR !



Es un desafío constante tener una mejor relación con la familia y eso siempre será así. En muchas ocasiones se logra, otras se falla y otras no quieres saber nada de nada pero la vida nos esta poniendo un desafío aún mas complejo allá afuera y debemos mantenernos juntos para protegernos los unos a los otros.

Es por eso y tantas cosas más que en estos tiempos donde debemos estar juntos, tratar de hacer lo mejor posible para mejorar nuestra relación familiar.

“El vínculo que te une a tu verdadera familia no es el de la sangre, sino el del respeto y la alegría que tú sientes por las vidas de ellos y ellos por la tuya.”

Richard Bach

Barquero Brenes, Ana Rocío (2014). CONVIVENCIA EN EL CONTEXTO FAMILIAR: UN APRENDIZAJE PARA CONSTRUIR CULTURA DE PAZ. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 14(1),1-19.[fecha de Consulta 4 de Mayo de 2020]. ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447/44729876008>

Suárez, P., Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. Revista Psicoespacios, 12(20): 173- 198, Disponible en <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>