



FAMILIAS RESILIENTES

Mantenerse unidos como familia ante dificultades que nos parecen abrumadoras, sin duda constituye un desafío que se relaciona de manera directa con una competencia clave para la vida: **Resiliencia**.

La resiliencia es una habilidad que se desarrolla y entrena en familia. Se dice que debemos sembrar en días de sol con el fin de que crezca lo suficiente para ayudarnos en días de tormenta. No necesitamos esperar que se nos presente una adversidad para cultivar esta capacidad tan necesaria para nuestro bienestar tanto personal como familiar.

Las familias resilientes se caracterizan por haber hecho frente a más de una dificultad (económica, de salud u otra) y, en ese proceso, se han fortalecido, han desarrollado recursos y sumado experiencias para enfrentar la vida con más humildad, amor, y esperanza.

PILARES CLAVES QUE CONSTRUYEN FAMILIAS RESILIENTES:

APEGO Y APOYO

El afecto, la seguridad y el apoyo sin condiciones son un pilar de las familias resilientes. Sin importar lo que ocurra, la familia siempre permanecerá apoyando y nutriendo emocionalmente a sus miembros.

VALORES FAMILIARES

“En esta familia somos reales, cometemos errores, pedimos perdón. Nos divertimos. Decimos lo siento. Damos abrazos. Perdonamos. Damos segundas oportunidades. Somos pacientes. Muy agradecidos y sobre todo... nos queremos mucho.” Estas ideas, son un ejemplo de los valores que pueden constituir la base de cada familia resiliente.

TIEMPO COMPARTIDO Y RUTINAS FAMILIARES

La búsqueda de espacios y tiempos para compartir, aunque sea menos de lo que nos gustaría, es esencial; aquí las rutinas familiares son muy relevantes: esos momentos que repetimos día a día y con los cuales alimentamos nuestros lazos y afectos, como por ejemplo leer un libro a los hijos antes de dormir o simplemente hablar durante la cena para preguntarles por su día, son rutinas que fortalecen la relación, favorecen la confianza y estrechan lazos que perduran en el tiempo.

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es sinónimo de respeto y libertad. En las familias resilientes cada miembro tiene derecho a crecer, a elegir, a construirse a sí mismo, sin moldes ni patrones rígidos en los que se deba entrar para satisfacer a otro. También se fomenta la participación activa de cada miembro en los quehaceres familiares, de manera de construir en conjunto el bienestar familiar.

COMUNICACIÓN

Facilitar espacios para comunicarse, escucharse de manera empática, comprenderse entre sí y respetar las ideas y opiniones de los demás, es algo que caracteriza a las familias resilientes. En estos espacios de interacción, la asertividad se desarrolla más fácilmente por sus integrantes.

COHESIÓN

En una familia resiliente todos son igual de valiosos, y lo que se construye en conjunto fortalece y hace crecer a todos. Las acciones se observan tanto de forma individual como familiar, integrándolas con la autocrítica y aceptando los errores y las virtudes de cada uno. La fortaleza está dada por la suma de todos sus miembros más que por la sobrecarga de uno en particular.