

VEP Valor En Paternidad

Volumen 7, Numero 1

Invierno-Primavera 2005

Construyendo Familias Fuertes y Saludables

Por Robin Sloma, CSW y Brenda Reynolds, Coordinadora de Educación en Paternidad, Cornell University Cooperative Extension, Orange County.
Traducción por German Restrepo.

¿Qué es una Familia?

Una definición simple podría ser: Una familia es un grupo de personas que viven y trabajan juntas para crear una atmósfera de confianza y seguridad en su hogar. Los miembros en la familia se sienten bien de estar juntos. Ellos saben que pertenecen a esta familia y que se ayudarán a cuidarse ente sí. Las familias fuertes y saludables son capaces de ayudarse con toda clase de problemas.

Diferentes Tipos de Familias hacen nuestro mundo.

Hoy por hoy, existen muchos tipos diferentes de familias. Las familias nucleares (madre, padre, y sus hijos biológicos) no son ya mas la el tipo mayoritario de familia de nuestra sociedad. Mientras los investigadores no definen un tipo particular de familia como el mejor, nosotros sabemos que sin importar el tipo de familia:

- ◆ Todos los niños necesitan saber que son miembros queridos de la familia. No se debe asumir que ellos lo saben. Es importante que los adultos en la familia refuercen esto, todos y cada uno de los días.
- ◆ Todos los adultos necesitan apoyo para criar a sus hijos. Ellos también necesitan reconocimiento de parte de otros adultos que están haciendo un buen trabajo, y tratando de hacer lo mejor que pueden.

Todas las Familias son Únicas

Y actualmente hay muchos tipos diferentes de familias saludables. No importa como se compone una familia, esta es saludable cuando todos sus miembros se ayudan a crecer unos a otros. Sin importar el tipo de familia, entre más fortalezas esta tiene más saludables serán los individuos que la componen.

Algunas ideas para reforzar las fortalezas de su propia familia son:

- ◆ Haga de su familia la prioridad número uno en su vida.
- ◆ Practique buenas habilidades de comunicación.
- ◆ Esté en disposición de resolver conflictos.
- ◆ Cree rituales y tradiciones que la familia disfrute.
- ◆ Muestre aprecio, afecto y apoyo
- ◆ Relaciones adultas como modelo positivo.
- ◆ Utilice tiempo a solas con cada hijo todos los días, haciendo algo que los dos disfruten.

Algunos tipos de familia en la época actual incluyen:

Padres Solteros

En el presente, 70% de todos los niños en los EEUU vivirán con uno solo de los padres en algún momento de sus vidas. Las investigaciones han mostrado que los niños que son criados en familias de un solo padre no presentan ningún tipo de desventaja en tanto exista evidencia de una relación estrecha entre los padres a su cuidado y el (los) hijo (os). Es lo mejor para las familias cuando los padres no encargados de la custodia permanecen involucrados en las vidas de sus hijos y mantienen vínculos cercanos. Los padres que están criando hijos solos, se pueden beneficiar del apoyo brindado por una familia extendida, los amigos y los recursos comunitarios. Una recomendación es! la de evitar relacionar sus hijos con un Nuevo amigo de romance hasta que usted este razonablemente seguro que la relación es seria. Los padres separados es un Programa del condado de Orange diseñado para ayudar con este y otros problemas.

Familias de Crianza y Mezcladas

Cuando los adultos y los niños viven juntos, pero no están relacionados biológicamente, las familias se conocen como de crianza o mezcladas. Se estima que para el año 2010 este tipo de familia será el mas común en los Estados Unidos. Todas las

(Continuo en otro lado)

familias de crianza y mezcladas pasan por un periodo de transición en el que los miembros aprenden a vivir juntos y a ajustarse unos a otros en su nueva situación de vida. Durante esta transición se recomienda que el padre biológico ejerza las funciones disciplinarias hasta que el hijo "le dé autoridad a sus nuevos padres". Esto puede tomar fácilmente unos tres años, dependiendo de la edad de los hijos. Los adolescentes usualmente tienen más dificultades de adaptación. Un padre de crianza puede hallar que funciona mejor al decir: "Tu madre me dijo que te recordara que la hora de ir a la cama es a las 10 p.m." en vez de "Yo estoy a cargo hoy; las luces se apagan a las 10 pm".

Familias de Cuidado por Parentesco

De acuerdo con el censo de Estados Unidos en el 2000, 2.4 millones de abuelos reportaron ser los encargados primarios del cuidado de sus nietos. Tías, tíos, bisabuelos, primos y hermanos han tomado el papel de familiar a cargo de niños cuyos padres no pueden cuidar de ellos. Esto debido al abuso de sustancias, enfermedad y muerte, abuso y negligencia, dificultades económicas, embarazos en la adolescencia, enfermedad mental, encarcelamiento, divorcio, violencia doméstica, Guerra y otras crisis familiares o comunitarias.

En el condado de Orange cerca de 2,000 abuelos están cuidando de sus nietos. Cornell Cooperative Extension y el Dependent Care Alliance reconocieron esta situación en proceso de aumento y crearon el Programa de Familiares Actuando como Padres (Relatives as Parents Program RAPP) en 1998. RAPP provee ayuda para familias de crianza a través de apoyo, programas educativos para la juventud, servicios de referencia y eventos recreacionales.

Familias Extendidas

Las familias extendidas son conformadas por miembros de diferentes generaciones que viven juntos y mantienen el trabajo en la familia. Esta también puede incluir miembros que no son familiares. Las familias extendidas pueden ser tan simples como una familia nuclear con la abuela viviendo en casa, o todavía más compleja.

Que son fortalezas de una familia?

Sentirse bien acerca de ustedes como Unidad

Cuando una familia se siente bien acerca de ella misma, puede manejar la mayoría de lo que la vida ofrezca. Los miembros de una familia deberían sentir que ellos van primero, antes que los de fuera de la familia. Una familia comprometida sabe quien la conforma y puede mirar hacia el futuro, estableciendo metas y haciendo planes para trabajar y jugar juntos. Haciendo cosas juntas y creyendo en cosas similares ayuda a los miembros de una familia a sentirse bien acerca de sí mismos. Muchas familias pasan tiempo juntas durante los fines de semana disfrutando de la naturaleza, eventos deportivos o trabajando como voluntarias para sus comunidades. Las familias fuertes se apoyan unas a otras incluso en los tiempos más difíciles.

Celebrando con las tradiciones familiares

Una tradición es un modo familiar de celebración. Las tradiciones familiares proveen confort y ayuda a todos y

cada uno, a saber que pertenecen. Mientras pasan tiempo juntos, los miembros de una familia tienen la oportunidad de reducir la presión y darse cuenta el uno del otro... cosas que difícilmente hacemos por nuestras ocupaciones de escuela y trabajo. Las tradiciones proveen la estructura para mantener unidos a los miembros de una familia y crear conexiones con miembros de la familia en el pasado. Esto permite dar forma a una sola historia de la familia. Cada vez que se repite una tradición, los sentimientos de conexión de los niños con su familia se fortalecen.

Algunos ejemplos de tradiciones son: La abuela siempre hace pastelillos para la Pascua. La familia siempre compra el árbol para Navidades junta. Cuando el padre recoge a sus hijos para pasar con ellos el fin de semana en su casa, siempre compra pizza. En el cuatro de Julio, la familia siempre va a ver los fuegos artificiales en su pueblo. *Cuales son las tradiciones de tu familia?*

Forjando Relaciones Adultas Fuertes

Sin importar el tipo de familia, es importante que los adultos que habitan la casa sean capaces de comunicarse bien, respetarse unos a otros, resolver conflictos efectivamente y trabajar como un "equipo de paternidad". Una relación adulta saludable ayuda a los niños a sentirse seguros y a salvo. Esto puede ser especialmente significativo en tiempos de crisis o transición. Los investigadores han mostrado que el conflicto adulto intenso que involucra peleas con enojo, ponerse nombres, o abuso físico es muy dañino para los niños.

Los adultos en una familia necesitan TOMAR TIEMPO para cuidar de sí mismos y sentirse bien unos con otros para que puedan convertirse en un gran equipo de paternidad. El tiempo simple de adultos de "pasarla juntos" podría ser: dar un paseo corto, ver una película, recoger las hojas o encontrarse para almorzar.

Superando el Estrés y las Crisis

El estrés familiar es la tensión que puede provenir de una crisis, la presión diaria o cualesquier demanda que impacta a los miembros y pudiera requerir cambios. Es parte de la vida diaria de cada familia. Los niños menores pueden sentir que ellos son los culpables de los problemas familiares. Esto es especialmente cierto cuando los niños van de un hogar a otro o conocen a un Nuevo adulto significativo. Las familias saludables pueden manejar "estas tormentas" y son ayudadas por la creencia que podrán manejar las cosas juntas. Para avanzar en tiempos de estrés y cambio, las familias pueden:

- ◆ Reírse juntos
- ◆ Hacer ejercicio físico dentro y fuera de casa
- ◆ Hacer amigos
- ◆ Ayudar a otros
- ◆ practicar espiritualidad
- ◆ Ser flexibles y ajustables
- ◆ Involucrar la comunidad

Las familias fuertes y saludables ceden su tiempo y talento de vuelta a la comunidad a través de la participación y el voluntariado en el vecindario y en eventos

cívicos. Ellos ayudan a amigos y vecinos, se involucran en las escuelas y contribuyen a los grupos comunitarios. Cuando una familia saludable necesita ayuda ellos buscan a otros. Buscar ayuda como parte de una comunidad es una fortaleza familiar no una debilidad!

El manejo de la familia y El proceso de tomar decisiones

Es importante para todas las personas que viven juntas bajo un mismo techo el sentirse responsable de ello. Las contribuciones de estos a la familia ayuda a mantener conectados a sus miembros, y refuerza la idea que cada miembro de la familia es necesario para su salud. Además muchas manos hacen el trabajo más fácil!

Todos los miembros de una familia pueden ayudar con las tareas apropiadas a su edad.

- ◆ El niño de dos años puede encontrar las servilletas y colocarlas en la mesa.
- ◆ El preescolar puede llevar la jarra plástica del agua.
- ◆ El niño de ocho años puede alimentar las mascotas.
- ◆ El niño de diez puede ayudar a su hermano menor con la tarea.
- ◆ El de catorce años puede cocinar una comida simple.

Algunas familias encuentran que es útil el establecer reuniones familiares regularmente. Usan este tiempo para discutir asuntos de importancia familiar y aprender a trabajar juntos como un equipo. "¿Dónde deberíamos ir de vacaciones este año y como podemos reunir suficiente dinero para poder costearlo?" A través de discusiones como esta, los niños aprenden y practican técnicas básicas de negociación, resolución de problemas y habilidades de planeación financiera. Cuando las familias hablan, planean y trabajan juntas cada uno aprende responsabilidad y siente que sus contribuciones son importantes.

Practicando la comunicación Positiva

En una familia, los adultos deberían ser modelos de conducta positivos para los niños viven bajo su techo y establecer ejemplos positivos para la familia. Hablando con su hijo clara y respetuosamente y esperando un trato claro y respetuoso de todos los miembros de la familia es mucho más fácil de reforzar cuando los niños están aun pequeños.

La mayoría de las investigaciones muestran que las familias que se comunican de manera efectiva son más capaces de mantener relaciones positivas y saludables dentro y fuera del hogar. Es fácil de aprender como discutir conflictos y desacuerdos, y aprender a resolver problemas juntos. Los estudios también muestran que las erupciones de furia pueden prevenirse cuando los miembros de una familia hablan de forma regular. Las buenas conversaciones son mas que dar instrucciones o manejar las actividades del día a día familiar. Las familias saludables han aprendido a hacer las siguientes cosas:

1. Escuchar – Prestar atención a quien habla. Evitando hablar mientras la otra persona lo hace. Reduciendo el volumen de la televisión o de otros ruidos que distraen.
2. Repetir – Quien escucha repite lo que el/ella ha escuchado para cerciorarse que es lo que la otra persona ha dicho. Entonces el interlocutor le deja saber que han

escuchado correctamente. **Esto puede ser bien simple:**
Niño "Tuve un día terrible en la escuela" Respuesta:
"Siento que tu día haya ido mal" Entonces usted puede agregar, "Quieres hablar sobre eso?"

3. Haga Preguntas – Las preguntas invitan a quien habla a decir mas acerca de sus sentimientos o dar mas detalles acerca de la situación. Haga preguntas abiertas y especificas que requieran mas que un "Sí" o un "NO" como respuesta.

Por ejemplo, Diga: "Háblame acerca de tu día" o "Alguna cosa Buena paso hoy?" En vez de "Tuviste un buen día?"

4. Sea Afectuoso y Estimulante – Siempre busque algo positivo para decir y ayudar a que cada niño en la familia entienda y sienta que usted desea lo mejor para ellos. Déjeles saber que usted esta de su lado! Las preocupaciones de los niños son importantes para ellos y requieren de la atención de los adultos sin los juicios o la critica. Algunas veces cuando un padre comparte sus propios errores, preocupaciones, esperanzas y sueños con sus hijos, se crean ligazones especiales de confianza y la comunicación resulta más fácil.
5. Resolución de Conflictos – Cuando un conflicto surge, los padres y los niños pueden expresar sentimientos y opiniones intensas. Toda persona necesita ser escuchada y ser entendida, entonces la familia puede trabajar junta en la resolución del problema. Primero trabajen en la parte más simple de este y luego en la más difícil. Esté confiado en que puede resolver sus diferencias, no importa lo difícil que esto parezca en ese momento!

En la familia Smyth nadie quiere cumplir con los quehaceres, especialmente limpiar el baño. Después de una discusión todos ellos están de acuerdo que tomaran turnos cada semana para hacer un trabajo diferente. También acordaron que ninguno puede jugar con amigos o hablar por teléfono (aun los adultos!) hasta finalizar con los deberes.

6. Muestre aprecio y afecto – Los miembros de las familias saludables pueden hacer sentirse queridos unos a otros a través de las palabras, contacto físico y acciones especificas. "Gracias", "Por favor", "Te quiero" y "Tú eres importante en esta familia", son frases que se escuchan en familias fuertes. Ellos tocan y /o abrazan, o usan otros gestos, como dejar notas de apoyo. Todos los tipos de familias pueden aprender a dar y a aceptar amor y aprecio del uno a otro, aunque ello requiere práctica!



(Continuo en otro lado)

Para estar físicamente saludable y construir mentes y cuerpos fuertes, las personas toman vitaminas, se ejercitan, comen comidas nutritivas y van al doctor para exámenes y chequeos. Para hacer una familia fuerte y saludable, use las ideas de este folleto como sus vitaminas y nutrientes. Y recuerde, la ayuda está ahí si la requiere.

Para ayuda local:

Parents Apart, Dispute Resolution Center (Centro de Resolución de disputas para padres separados) - 294-8082

Relatives as Parents Program (RAPP), Cornell Cooperative Extension (Programa de Familiares actuando como padres CCE) - 344-1234

Orange County Parenting Coalition, Cornell Cooperative Extension - 344-1234

Healthy Orange (Coalición para la paternidad del condado Orange) - 649-2214

Orange County Youth Bureau (Consejo para la Juventud condado Orange) 845-291-2399

Mental Health Association in Orange County, Inc. 291-2355. 800-832-1200 (24 hr. Línea de ayuda) (Asociación para la Salud Mental condado Orange)

Libros para niños:

Love Is A Family, (Amor es una Familia) por Roma Downing

Feast For Ten, (Festejo pada diez) por Cathryn Falwell

Dinosaurs Divorce: A Guide for Changing Families, (El divorcio de los dinosaurios, Una guía para familias en cambio) por Laurence & Marc Brown

Recursos para adultos:

Universidad de Nebraska, "*Creating Sustainable Families*" ("*Creando Familias Sostenibles*")

Universidad de Florida Extension, "*Building a Healthy Family*" ("*Creando una familia Saludable*")

Instituto de Investigación, "*Building Strong Families*" "*Creando Familias Fuertes*" <http://www.search-institute.org/families/>

The New York Times, Feb. 16, 1995 "*The Silent Family: Together, but Apart*" ("*La familia silenciosa*") por Pepper Schwartz

Children's Defense Fund (Fondo para la Defensa de los niños): <http://www.childrensdefense.org/>

QUIZ DE EXPLORACIÓN FAMILIAR

¿Cómo se relacionan estas características con su familia? Las siguientes preguntas podrían darle a usted una idea acerca de la fortaleza y sostenibilidad de su familia. Califique su familia en escala de 1 a 5.

1 = Casi nunca cierto,

2 = ocasionalmente cierto,

3 = Cierta cerca de la mitad del tiempo,

4 = A menudo cierto,

5 = Casi siempre cierto

Puntaje:

37 - 45: Familia sosteniblemente bien en todas las áreas. Sigán trabajando para mayor disfrute.

27 - 36: Haciéndolo bien en muchas áreas. Puede necesitar esfuerzo extra en otras áreas.

17 - 26: Su familia no está alcanzando su potencia. Trabaje para lograr que sea lo que usted quiere.

0 - 16: Su vida familiar ha sido ignorada. No deje que muera de negligencia.

- Nuestra familia disfruta estando junta, nos reímos juntos y hacemos las cosas en conjunto.
- Nuestra familia escucha el uno al otro y permite a cada persona expresar sus sentimientos y opiniones sin ser criticada o menospreciada.
- Nuestros miembros familiares muestran aprecio diciendo "Gracias", "Por favor", "Me gustas".
- Nuestra familia apoya el bienestar y felicidad de cada persona y estamos orgullosos los unos de los otros.
- Nuestra familia comparte un grupo de principios éticos y valores religiosos y nosotros participamos regularmente del crecimiento espiritual y/o actividades religiosas.
- Nuestra familia tiene amigos y participamos en las comunidades de la escuela, la juventud, religiosas y cívicas.
- Nuestra familia permanece unida durante las crisis y hacemos buen uso de la ayuda disponible.
- Los adultos en nuestra familia pueden hablar acerca de las diferencias y compartir decisiones importante juntos.
- Nuestra familia trabaja junta como un equipo para manejar nuestros recursos y establecer prioridades.

Fuente: Universidad de Nebraska: *Creating Sustainable Families (Creando Familias Sostenibles)*

VIP Value In Parenting

For more information on parenting education and/or the Orange County Parenting Coalition Action Team, contact Cornell Cooperative Extension at 845 - 344 - 1234.

www.cce.cornell.edu/orange

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.



Cornell University
Cooperative Extension
Orange County



for Children



EMPIRE
BLUECROSS
BLUESHIELD



Editorial Staff: Denyse Variano, Cornell Cooperative Extension, Orange County; Stephanie Sosnowski, Maternal Infant Services Network of Orange, Sullivan and Ulster Counties, Inc.

Graphics: Nancy Karp, Cornell Cooperative Extension, O.C.

Funding / Distribution: Empire Blue Cross Blue Shield, National Accounts Division, Middletown, NY; Cornell Cooperative Extension, Orange County; Maternal Infant Services Network of Orange, Sullivan and Ulster Counties, Inc.; Orange County Partners for Children, a component of Healthy Orange, Inc.