



PAUTAS DE CRIANZA "Estrés de la Vida Familiar"

OBJETIVO: Observar diferentes puntos de vista frente al Estrés Familiar y descubrir posibles herramientas que ayuden a mitigarlo.

TALLER:

1. Observar el Video "Agile Programming" (programación ágil) de Bruce Feiler en TED. **Duración:** 18 minutos.
2. Leer el artículo "Manejar el estrés familiar" de la página web el estrés. **Duración:** 15 a 20 minutos.
3. Resuelve las preguntas, teniendo como base lo observado en el video y la lectura. **Duración:** 15 a 20 minutos.

"MANEJAR EL ESTRÉS FAMILIAR"

Las cuentas, los niños, las tareas domésticas, relaciones de pareja ... todo puede causar estrés familiar. Además del estrés diario, las crisis como un incendio o la muerte de un familiar pone al máximo la tensión en las relaciones familiares. Sin embargo, aprender a lidiar con el estrés familiar diario refuerza su familia y también hace más fácil hacer frente a la crisis de la familia.

La fuerte unidad familiar

Especialmente en estos días cuando los dos compañeros en una familia tienen carreras y los niños participan en diversas actividades extra-curriculares, es muy fácil que la unidad familiar se rompa, resultando en un número de individuos distintos que viven bajo un mismo techo. Cada individuo queda aislado, enfrentando sus propios problemas y resolviéndolos por su cuenta. Abraham Lincoln dijo, "Una casa dividida no puede sostenerse a sí misma." Aunque él estaba hablando de los EE.UU. en tiempos de la Guerra Civil, para las familias su declaración es literalmente cierta. Desafortunadamente, la tensión de un miembro de la familia a menudo tensiona y divide a toda la familia. Cuando una parte se estresa, la unidad entera puede derrumbarse. La solución es trabajar los problemas como una familia, pero para que la solución sea eficaz, la unidad familiar tiene que ser fuerte.



Dedique tiempo a la familia

La unidad familiar no significa que estén constantemente de la mano. Tampoco significa que si a Jimmy y a papá les gusta el fútbol, a mamá y Suzy les tiene que gustar también. La frase "tiempo de calidad" se ha convertido en tópico, con más uso, pero es el tiempo de calidad que pasan juntos que reduce el estrés familiar diario y construye familias fuertes que pueden soportar tanto las tormentas pequeñas y grandes crisis.

Trabajar en las tareas del hogar juntos. Finalizar las tareas domésticas simples como una familia tiene varias ventajas. Lavar los platos, barrer el patio, la limpieza en primavera, o la celebración de una venta de garaje ofrece tiempo a la familia para comunicarse, aligera la carga para los miembros de la familia, y permite a los individuos desarrollar habilidades y autoestima. Compartir una comida. Comparta al menos una comida al día. Si bien, la hora de la cena en estos días es a menudo



agitada por las personas que tienen conflictos en el trabajo y los horarios de actividad. Si esto es verdad en su familia, empiece a tener desayunos familiares. La hora de comer es un buen momento para sintonizar los programas de actividades individuales y del plan familiar. Si no puede hacerlo todos los días, calendarícelo como un "evento" familiar normal.

El evento familiar. Una actividad especial puede ser tan compleja como unas vacaciones en familia o tan simple como un viaje al parque, o simplemente una noche de cine familiar. Planee la actividad como familia y haga de la actividad un "evento" donde cada miembro contribuye a hacer de él una ocasión exitosa y agradable. (Ejemplo simple- Una noche de película en familia - Haga una lista de películas que todos quieran ver. A continuación, elija una de ellas y programan una noche y hora para el evento. Esa noche, mamá lava los platos, Jimmy limpia, Suzy trae las palomitas de maíz, y papá va a recoger la película.)

Cómo manejar el estrés familiar

Una unidad familiar fuerte desarrolla las herramientas para resolver los factores de estrés y reducir el estrés para la familia entera. Los problemas de estrés en las familias pueden ser estresantes individuales que involucran a toda la familia, tales como suspensiones escolares, las adicciones, los trastornos mentales o enfermedades físicas o crisis familiares, como la muerte de un familiar, problemas financieros, tornado o incendio. Cuando la gestión de los factores estresantes individuales afectan a la familia, mantenga unos cuantos consejos en mente:



- **No evite el debate.** Si es un problema suyo u observa un problema que causa estrés a otro miembro de la familia, lo más probable es que sea un factor de estrés para la familia entera. Hable de ello y trabaje para encontrar una solución.
- **No trivializar.** Si el problema es tan importante como que el cónyuge pierda el trabajo o poco importante para usted como la muerte de la rana mascota de su hija, el problema es un factor de estrés para el individuo que en última instancia, podría causar estrés a la familia. Deje que la persona afectada hable, sea un buen oyente, y muéstreles que la solución del problema es importante para la familia.
- **No echar la culpa.** Cuando hay un problema que realmente no importa de quién es la culpa. Defina el problema y trabaje para encontrar una solución.
- **Respete la privacidad.** Si un miembro de la familia le cuenta un problema en confianza, respételo. No lo divulgue sin su consentimiento. Si usted no puede llegar a un acuerdo para mantener la confianza, sea honesto en su negativa. Por ejemplo, a menudo los padres toman decisiones juntos acerca de los niños. Si un niño dice, "Pero, no le diga a papá", su respuesta podría ser: "Lo siento, pero papá y yo no guardamos secretos. Él necesita saber acerca de esto. ¿Quiere decirle que sí o que no prefiere estar allí cuando le diga?"

En resumen, la creación de una unidad familiar fuerte, que administra de manera eficaz el estrés diario no sólo hace que su hogar sea un lugar de descanso, y rejuvenecimiento para cada miembro, sino que también construye las habilidades necesarias para que la familia se reúna en una crisis y manejar eficazmente el estrés familiar. (Artículo tomado de la pagina web www.elestres.net).



PREGUNTAS PARA LOS PADRES

1. Proponga un desayuno, almuerzo o cena familiar y entre todos los miembros responda las siguientes preguntas

Miembros de la Familia	<i>Qué es lo que más me gusta de mi familia?</i>
Padre (Otro que haga su vez)	
Madre (Otro que haga su vez)	
Hijo 1	
Hijo 2	
Miembros de la Familia	<i>Qué es lo que menos me gusta de mi familia?</i>
Padre (Otro que haga su vez)	
Madre (Otro que haga su vez)	
Hijo 1	
Hijo 2	

2. Teniendo en cuenta las anteriores respuesta ¿Cuáles son las cosas en las que coinciden todos los miembros?

3. Establezcan como familia tres puntos clave que les gustan a todos y tres puntos que no les gusten. Piensen en tres acciones que pueden realizar en familia para potenciar lo que le gusta y tres para ayudar a cambiar los que no les gusta.

Lo más nos gusta	Ruta de Acción		
	<i>Acción 1</i>	<i>Acción 2</i>	<i>Acción 3</i>
1.			
2.			
3.			
Lo que menos nos gusta			
1.			
2.			
3.			



4. De los tres aspectos que menos les gustan como familia escojan uno. El que más los esté afectando en este momento y cada Miembro de la familia se debe comprometer con una propuesta para que eso cambie.



Miembro1. _____
Miembro2 _____
Miembro3 _____
Miembro4 _____
Miembro5 _____

5. Entre todos los miembros se debe realizar una historieta tipo Comic con 6 escenas que describa la situación que escogieron en el punto 4 y cómo se solucionó.

<p style="text-align: center;">Nombre Escena</p> <p>No.1: _____</p>	<p style="text-align: center;">Nombre Escena</p> <p>No.2: _____</p>
<p style="text-align: center;">Nombre Escena</p> <p>No.3: _____</p>	<p style="text-align: center;">Nombre Escena</p> <p>No.4: _____</p>
<p style="text-align: center;">Nombre Escena</p> <p>No.5: _____</p>	<p style="text-align: center;">Nombre Escena</p> <p>No.6: _____</p>