

Carolina Camargo

Guía Ciclo vital



**PROYECTO CRECIENDO EN BIENESTAR
ESCUELA DE FAMILIA**

SD
306.85
C172g

Camargo, Carolina

Guía Ciclo vital / Carolina Camargo. —Santo Domingo: CEED-CREM- IN-TEC, 2015.

53p.il.—(Proyecto creciendo en bienestar, Escuela de familia)

1. Familia. 2. Psicología evolutiva 3. Relaciones familiares.
I. Serie.

© 2015 INTEC

ISBN: 978-9945-594-12-6

Esta guía fue producida en el marco de los procesos
formativos del Programa de Evaluación, Acompañamiento
y Formación Educativa (PREPA-INTEC).

Corrección de estilo: Fari Rosario

Editores: Isabel Lora y Fari Rosario

Ilustraciones:
Veruschka Freixas

Diseño de cubierta y diagramación:
Jesús Alberto de la Cruz

Impresión:
Editora Búho, S.R.L.

Impreso en República Dominicana

CONTENIDO

| | |
|--|----|
| Sobre esta guía..... | 9 |
| A modo de introducción..... | 11 |
| Propósitos de esta guía..... | 14 |
| Temas tratados..... | 14 |
| Para comenzar..... | 15 |
| Familia y ciclo vital..... | 17 |
| Familias recién conformadas (sin hijos)..... | 19 |
| Familias con hijos pequeños y escolares..... | 23 |
| Familias con hijos adolescentes..... | 27 |
| Familias con hijos adultos..... | 31 |
| Cultivando relaciones positivas en mi familia..... | 35 |
| Actividades para trabajar en familia..... | 39 |
| Referencias..... | 53 |



1.

Sobre esta guía

Para construir el estilo de familia que tanto deseamos, por ejemplo, una familia cálida, amorosa, que promueva valores y a la vez fomenta la autonomía de cada uno y cada una, es menester ejecutar acciones cotidianas importantes. Esto se vive en el día a día, sin olvidar que nuestro objetivo es hacer que cada uno de sus miembros se sientan valiosos, aunque sabemos que deben atravesar por diversas situaciones y experiencias difíciles. Lo cierto es que algunos conflictos en familia se resuelven más fácil cuando hemos construido lazos fuertes de afecto.

Esta guía está dirigida a madres, padres, cuidadoras y cuidadores que desean comprender las situaciones que se producen a medida que la familia va evolucionando. El propósito esencial es fortalecer las relaciones positivas y construir juntos un ambiente agradable y enriquecedor para todos y todas.

Este documento forma parte de una serie de guías que se desarrollan en el marco del programa “Escuela de familia” que impulsa el Programa de Evaluación Acompañamiento y Formación Educativa (PREPA) del Instituto Tecnológico de Santo Domingo (INTEC), como un espacio de encuentro entre la familia y la escuela. Dicha serie pretende facilitar la construcción conjunta de nuevas formas e ideas que ayuden al desarrollo de la crianza y la educación, siempre a favor del pleno crecimiento de las niñas, los niños y los adolescentes.



2.

A modo de introducción

A lo largo de la vida, enfrentamos diferentes retos relacionados con las necesidades físicas, emocionales, mentales o sociales. A medida que crecemos, necesitamos ir avanzando hacia el logro de nuestra independencia. En los primeros meses de vida, aunque se nace con el reflejo de *succión*, se es dependiente para consumir alimentos. Sin embargo, se espera que a medida que se desarrolla la motricidad, la niña o el niño vayan logrando manipular una cuchara o puedan tomar un biberón por sí solos. Esto representa un desafío que si logra ser superado le facilita al individuo un mayor acople con su entorno físico y social, y en consecuencia podrá satisfacer su necesidad de independencia.

Al igual que a nivel individual, la familia también afronta diferentes desafíos relacionados con la evolución de la misma. Desde los inicios de la formación de nuestra familia, hasta el momento en que envejecemos vivimos y experimentamos de modos diversos nuestra vinculación con ella; al inicio es probable que únicamente tengamos que ocuparnos de nosotros, o de nuestra pareja, pero con la llegada de los hijos nos convertimos en madres y padres. De modo que surge la necesidad de cambiar algunos hábitos o hay que reorganizar algunos aspectos de nuestra vida familiar, con tal de brindar protección, cuidado y ejemplo a los nuevos integrantes de la familia.

Así como nuestra vida presenta diferentes ciclos, el sistema familiar por igual presenta algunos ciclos vitales. En 1997, Hernández propone unas categorías basadas en la edad del hijo o hija mayor, pues este criterio determina muchas de las funciones que cumplen los padres, las madres, las hijas, los hijos, los abuelos y las abuelas.

Cada etapa del ciclo vital se construye sobre la anterior y se presenta con desafíos y conflictos específicos que requieren formas particulares de organización de la vida familiar (Lara, 2007). En este sentido, cada nueva etapa genera una crisis que requiere la reorganización de las funciones de los miembros y la consecución de nuevas tareas que van a permitir satisfacer las necesidades de cada miembro de la familia.

Desde el punto de vista del autor citado anteriormente, es importante tener la flexibilidad suficiente para afrontar los retos que conlleva cada ciclo, tener una idea clara sobre los elementos que las caracterizan y entender entonces, cuáles serían las funciones que las madres y padres tendrían que desarrollar en cada momento de la vida familiar. Lo mismo vale para las hijas, los hijos, los abuelos y las abuelas, entre otros miembros de la familia. De modo tal, que es preciso vivir cada ciclo de una manera natural y confiada.

Esta guía nos permitirá conocer las características de las familias en cada ciclo vital, así como analizar cuáles son las posibles dificultades que vamos atravesando en cada momento, cuáles son los recursos que nos ayudan a pasar de la mejor forma estas vicisitudes y, en definitiva, cómo lograr un ajuste a cada etapa con tal de evitar generar problemáticas derivadas de situaciones no resueltas en cada ciclo.

Es importante saber que los cambios que se dan con el tiempo son fundamentales para la evolución de nuestra familia y en la

medida en que va llegando cada nueva etapa familiar, nos sentimos con cierta capacidad para afrontarla; mejor aún, si estamos preparados y comprendemos cuáles serán nuestras posibles actuaciones y las del resto de los miembros. Será un proceso más sencillo, tanto para nosotros como para todos en la familia.

Siempre es conveniente recordar que si para nosotros resulta arduo el proceso de cambio que vivimos en cada ciclo, también lo será para otros miembros de nuestra familia. Es importante entender y a la vez comprender de dónde proviene nuestra propia tensión.

Al terminar la lectura de esta guía se puede identificar la etapa que vive su familia y asimilar las mejores ideas y estrategias necesarias para vivir experiencias gratificantes en el hogar. El cometido principal de este documento es que puedas apropiarte de algunos elementos relevantes para comprender los próximos ciclos vitales de su familia.

En las siguientes páginas encontraremos conceptos relacionados con los momentos de vida que atraviesan las familias, los elementos que permiten la evolución de la misma y a la vez, los temas y las actividades que nos ayudan a mantener relaciones familiares positivas.

PROPÓSITOS DE ESTA GUÍA

Adquirir herramientas que ayuden al proceso de cambio que deviene del tránsito de un ciclo vital familiar a otro, a través del reconocimiento de las características de cada ciclo y de las particularidades de cada familia.

Reconocer habilidades que ayuden a la comprensión de la familia, su modo particular de relacionarse y sus necesidades de movilización según la etapa de ciclo vital que están viviendo.

TEMAS TRATADOS EN ESTA GUÍA

- Ciclos vitales familiares
- Aspectos para mantener relaciones familiares sanas

3.

Para comenzar...

¿Qué significa tu familia para ti? Describámosla a través de un dibujo.





4.

Familia y ciclo vital

Como grupo, la familia es un conjunto de personas que comparten un proyecto vital en común y que interactúa en la vida cotidiana como una manera de supervivencia. Entre sus miembros se generan fuertes sentimientos de pertenencia y se establecen intensas relaciones de dependencia, de afectividad, de intimidad y reciprocidad.

La familia es una forma de vida en común; constituida para satisfacer las necesidades emocionales de los miembros a través de la interacción. Los sentimientos que se generan de estas formas de relación familiar proveen un ambiente favorable para que los individuos puedan relacionarse con otros contextos, como la escuela, el trabajo, entre otros.

El ciclo vital familiar es un proceso de desarrollo que se da en las familias, al atravesar una serie de etapas que conllevan cambios y adaptaciones. El investigador Hernández (1997), define cuatro momentos vitales para las familias recién conformadas: familias con hijos pequeños y escolares, familias con hijos adolescentes, familias con hijos adultos.

Para muchas personas, las nuevas adaptaciones que se viven en estos ciclos tienen como punto de partida la formalización de la unión conyugal, como cuando la pareja decide vivir junta (familias recién conformadas), pero en otros casos, comienza con la llegada de las hijas o hijos (familias con hijos pequeños y escolares), pues hay familias donde no se da esa unión conyugal, pero se viven igualmente los otros ciclos.



5.

Familias recién conformadas (sin hijos)

Este ciclo comprende desde el inicio de la convivencia familiar hasta el nacimiento del primer hijo. En esta etapa se requiere del compromiso con la nueva familia y el ajuste de las relaciones con la familia extensa. Para los que conviven en pareja, se consolida la unión en lo emocional, lo sexual, lo social, etc.

La formalización de una unión conyugal implica salir de la familia de origen, hecho que en sí mismo puede ser una fuente de estrés que genera diversas emociones en cada cónyuge, tales como tristeza, miedo, culpa o, por el contrario, sensación de bienestar según las circunstancias por las que se haya dado la unión. Además de asumir las consecuencias afectivas que deviene de la separación física de la familia de origen, hay que añadir al proceso de ajuste la necesidad de definir límites claros entre la nueva familia y sus familias de origen, así como construir nuevas formas de interacción con ellas. (Hernández, 1997)

De igual manera, otro proceso esencial en esta etapa es el establecimiento de acuerdos para la convivencia, lo que implica construir entre los miembros, ideas y convenios sobre cómo actuar frente a temas relacionados con el dinero, los amigos, el tiempo libre, el trabajo, entre otros. Estos acuerdos, se van conciliando mediante la resolución de los desacuerdos que van surgiendo. (Hernández, 1997)

TENSIONES Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

En esta etapa, las tensiones más frecuentes están asociadas al ajuste económico y a los desacuerdos que se producen por la convivencia. La rigidez excesiva de uno de los miembros de la pareja en sus ideas y en su forma de afrontar las situaciones diarias, o el excesivo apego con la familia de origen, producirá problemáticas mayores.

Los principales factores para afrontar las tensiones típicas de este ciclo están relacionados con un alto nivel de compromiso y entrega mutua, lo que significa tener la disposición para hacer cambios en el modo de pensar y de vivir, esto sumado a un fuerte vínculo afectivo entre la pareja y la posibilidad de compartir actividades y tiempo juntos.

ALGUNOS RETOS PARA ESTA ETAPA

Cultivar la identidad propia para la nueva familia con tal de que sea autónoma, respetuosa de las opiniones de la familia de origen, pero siendo capaz de poner límites con esta y tomar sus propias decisiones.

Para las personas que están en pareja, el reto está relacionado con la capacidad de cada cónyuge para reevaluar sus creencias e ideas y estar dispuestos a ajustar a algunas, aceptando las diferencias y a la vez manteniendo su autenticidad.

Es habitual, incluso que las parejas tiendan a aislarse de su grupo social (amigos, trabajo, familia), sin embargo este distanciamiento va disminuyendo con el tiempo.

6.

Familias con hijos pequeños y escolares

Esta etapa inicia con el nacimiento del primer hijo o hija, hasta su adolescencia. Se consideran familias preescolares aquellas con infantes entre 0 y 5 años; y familias con escolares, aquellas con hijos entre 6 y 12 años de edad.

Desde el punto de vista de la funcionalidad de la familia, las madres y padres comienzan a desempeñar un nuevo rol, donde adquieren funciones de protección, de orientación y se requiere una nueva forma de compromiso hacia las hijas y los hijos. Desde el punto de vista de la afectividad, las madres y padres deben abrir un espacio para ellas y ellos, lo que implica una nueva forma de vivir y un cambio en las reglas familiares. (Hernández, 1997)

TENSIONES Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

El nacimiento de un nuevo hijo o hija plantea algunas situaciones nuevas en las familias, que si se afrontan adecuadamente, pueden consolidarlas o, por el contrario, pueden conducir a su disolución. En las familias donde se convive con la pareja, una de las tensiones más frecuentes es la insatisfacción sexual asociada a los cambios durante el embarazo y el parto de la mujer, esto puede llevar al distanciamiento afectivo. Esta tensión se incrementa



cuando se da un valor muy alto al aspecto sexual, como si fuese el único o más importante elemento de la vida afectiva en la pareja.

Con la llegada de la nueva hija o hijo, la madre estará muy unida con su bebé, para poder satisfacer las necesidades de este. Por su parte, el padre empieza a compartir el amor y la atención de la madre con su hija o hijo, y puede sentirse reducido a un segundo plano, o celoso. Cuando se mantiene la unión madre-bebe, a lo largo del tiempo, el padre tiene dificultades para ocupar un papel secundario o existe la tendencia a excluir a los padres del cuidado de los hijos. En estos casos, se presentan insatisfacciones que dificultan el ajuste a este ciclo vital.

El nacimiento de un nuevo hijo o hija también genera cambios en la familia de origen, aparecen nuevos roles y funciones como abuelos o tíos. Esto implica de nuevo una apertura hacia ellas y ellos, quienes pueden apoyar y ser una influencia positiva para las madres y los padres, o aumentar las tensiones y conflictos en familia si su participación es excesiva, impide o limita a los nuevos padres o madres adaptarse al nuevo rol. (Estremero & Gacia, 2006)

Cuando las hijas o hijos crecen, ingresan al medio escolar y se presenta un proceso normal de separación del niño o la niña de su ambiente familiar; aparece en él o en ella, la capacidad de tomar iniciativas y va desarrollando la autonomía que debe ser impulsada por las madres y los padres. A papá y mamá les corresponde protegerlos de los peligros que esto pueda implicar. El exceso de sobreprotección o de temores infundidos al niño o a la niña puede coartar sus potencialidades y dificultar el proceso normal de separación.

De igual forma, la red social del niño o niña y de la familia se amplían y se adapta a nuevos contextos; dependerá de la connotación positiva que los padres atribuyen a las nuevas experiencias

que el niño tiene con otros adultos significativos, como es el caso de los maestros. (Estremero & Gacia, 2006)

Otra tensión propia de este ciclo es la distribución del tiempo, la que se reparte entre el cuidado de los hijos y las hijas; la actividad laboral, los espacios para compartir con la pareja o para realizar actividades individuales y sociales. En algunos casos, el hombre está tan interesado en garantizar un buen futuro para la familia, que puede estar muy dedicado al trabajo y descuidar otros aspectos de la vida familiar, o la mujer, tan comprometida en el ejercicio de su maternidad, que olvida sus aspiraciones personales. (Lara, 2007)

Los principales factores para afrontar las tensiones típicas de este ciclo están relacionados con la construcción de un ambiente afectuoso, cálido, tranquilo y garantizar los cuidados apropiados para el bienestar de cada uno de los miembros de la familia, no solo de las hijas e hijos, sin descuidar dar a ellos toda la protección y el apoyo que necesitan.

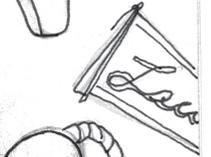
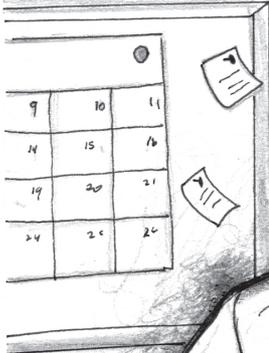
En la medida en que los padres y madres estén felices y tranquilos, dan mayor apertura a sus hijas o hijos para desarrollarse y aprender a través de actividades lúdicas y recreativas, transmitiendo a sus hijos e hijas una postura positiva ante la vida.

ALGUNOS RETOS PARA ESTA ETAPA

Construir un ambiente cálido y afectuoso que permita a las hijas e hijos tomar iniciativas, explorar, aprender y divertirse. Esto en parte va a depender de dos aspectos: por un lado, comprender la importancia que tiene el juego y el afecto en el desarrollo de los niños y niñas; y por otro, la capacidad de las madres y padres para también reconocer y satisfacer las propias necesidades de reposo y entretenimiento.

Estar muy atentos a cada mínimo esfuerzo de la pareja u otros miembros de la familia para demostrarles o expresarles nuestros sentimientos de felicidad, de gratitud y apoyo.

Aprender a gestionar las emociones que pueden derivarse del estrés del trabajo, las ocupaciones o la convivencia, de manera que no repercutan sobre las hijas o los hijos.



19/05/2011

7.

Familias con hijos adolescentes

Corresponde a las familias donde el hijo mayor tiene entre 13 y 18 años. Esta es una de las etapas de la familia que requiere mayores ajustes y una postura flexible por parte de las madres y los padres, ya que es un período de grandes cambios con relación al proceso de maduración de los hijos y las hijas. Los padres tienen el desafío de establecer una nueva relación con ellos y ellas, dándoles la libertad suficiente para facilitar el desarrollo de su autonomía y facilitar la construcción de la identidad, pero a la vez, no dejar de ejercer su rol parental y continuar estableciendo límites y normas negociadas.

Muchos padres se enfrentan a la crisis de la edad media, donde sienten incertidumbre de ya no ser joven y se hace una evaluación de todo lo realizado hasta el momento (Estremero & Gacia, 2006). Además el proceso de separación-individuación que viven los jóvenes, conlleva a enfrentar de nuevo a los padres como pareja. O a las madres o padres que no tienen pareja cuando se enfrentan consigo misma.

TENSIONES Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

Los cambios psicológicos y cognitivos que atraviesan los adolescentes, los inducen a construir su propia visión de la vida. Es así como exponen ideas respecto a sí mismos, sobre la familia o la sociedad, aunque a veces sean ideas diferentes a las que tienen las madres y los padres, por lo que les gusta cuestionar el mundo de los adultos y de las normas establecidas. Es probable que se incrementen los conflictos y que los mismos conduzcan a actitudes de rebeldía y tensiones mayores. Estas discrepancias de ideas, conceptos e incluso de creencias hacen sentir tanto a los jóvenes, como a las madres y a los padres, incomprendidos. (Hernández, 1997)

Dichas tensiones pueden llevar, por ejemplo, a un embarazo indeseado, a la inestabilidad, a la violencia, el consumo de drogas, etc. Estos comportamientos pueden estar relacionados con la ausencia de límites claros y firmes por parte de los padres y madres, de modo que hacen sentir al adolescente inseguro, solo y desprotegido. En esta etapa es relevante que esos límites y normas sean negociados con el adolescente y no impuestos, sin perder nuestra postura de madres o padres con experiencia y saberes que nos permiten guiar las decisiones que se tomen en familia.

Otro problema frecuente es la dificultad de los padres para permitir la salida de los hijos del seno familiar (Estremero & Gacia, 2006). Es importante que las madres y padres comprendan que sus hijos e hijas necesitan alcanzar cierto grado de autonomía y para este proceso, pasan a ser primordiales las relaciones con sus pares (amigos de su edad) por lo que es normal que se distancien un poco de sus progenitores. Esta separación o distanciamiento es una de las principales quejas de las madres y los padres, que quizá sienten que han dejado de ser queridos por sus hijas e hijos. Aunque se presenta cierto distanciamiento, se mantiene el lazo con los padres. Es decir, el ajuste en este ciclo,

implica un estilo de relación diferente de las madres y padres con relación a sus hijos o hijas, pero no una ruptura con los mismos.

En muchas ocasiones, la no aceptación del distanciamiento de los hijos e hijas genera en los padres la tendencia a mantener a los adolescentes dentro de relaciones de excesiva cercanía y le restringen al joven los espacios de intimidad o las actividades con otras personas. Esto choca con las necesidades de privacidad del adolescente, por lo cual, tiende a aislarse. (Hernández, 1997)

En esta etapa son factores de tensión: la sensación de falta de control sobre el comportamiento de las hijas o hijos y el manejo en el tema de la sexualidad, la negación de los mismos a participar de labores domésticas, las diferencias de expectativas entre padres e hijos con relación a su forma de vestir, los amigos y actividades que eligen, el aumento de gastos y las dificultades conyugales que se presentan por las diferencias respecto al manejo de los hijos (Hernández, 1997).

El factor primordial que ayudará a que la familia atraviese este ciclo vital sin mayores dificultades es la comunicación. En principio, la buena comunicación entre los cónyuges, al igual que la confianza y el respeto entre madres y padres e hijos e hijas. Compartir tiempo en familia y hacer sentir al adolescente que tiene el cariño incondicional de sus progenitores y que es importante para ellos. Es fundamental que los padres orienten al adolescente y le ayuden a resolver las dificultades propias de esta edad sin juzgarlos y ayudándole a discernir los límites.

ALGUNOS RETOS PARA ESTA ETAPA

- Tener permanentemente una actitud de reconocimiento del esfuerzo que hacen los otros miembros de la familia por mantener la armonía, el bienestar, la unión; o sobre cualquier otro aspecto de la vida familiar o personal.
- Mantener una actitud positiva frente a los retos que se presentan (en el nivel familiar, de pareja o individual) y alimentar los sentimientos de satisfacción con la vida y consigo mismo.
- Comprender los cambios que enfrentan nuestros adolescentes, para así apoyarles en este proceso sin sentirnos agraviados por su comportamiento, pues para ellas y ellos también es difícil todo lo nuevo que experimentan; su intención nunca es afectar a los padres sino simplemente siguen su instinto de ser auténticos y de convertirse en adultos.
- Adquirir las habilidades de un buen negociador y de comunicación para lograr acuerdos con la pareja y con los hijos e hijas sobre el establecimiento de límites y normas, sin vulnerar su autoestima y favorecer la construcción de una relación de pareja y padre-hijos basada en la confianza mutua.

8.

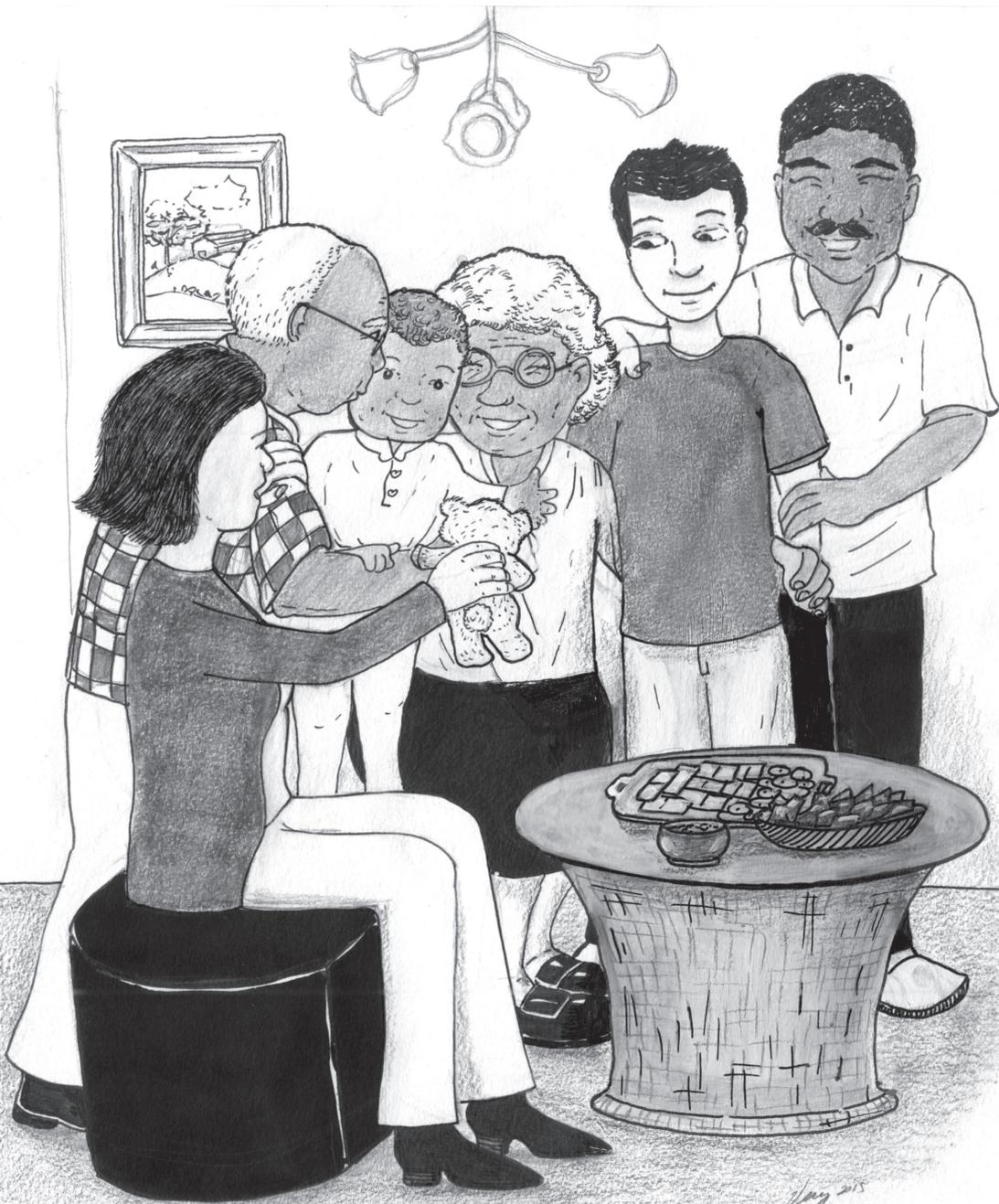
Familias con hijos adultos

Este ciclo se define desde el momento en que el hijo mayor entra a la edad adulta. La tarea en este período es permitir la partida de las hijas o hijos como un proceso natural, ya sea por trabajo, estudio o por matrimonio; y el reencuentro de la pareja, renegociando una relación despojada de la función de madre y padre. O consigo mismo, si no se tiene compañero o compañera. (Lara, 2007)

TENSIONES Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

La etapa familiar de hijos adultos puede verse afectada por varias situaciones, las cuales implican cambios en la dinámica familiar. Por un lado, el retiro laboral de uno de los padres y la disminución de la vitalidad; conduce a modificaciones en el uso del tiempo y la adquisición de nuevos hábitos. Las madres y los padres dejan de pensar su vida en función del cuidado de los demás y ahora tienen tiempo para pensar en sí mismos, lo que implica buscar nuevos intereses y aficiones, o dar mayor apertura a círculos sociales que llenen su tiempo libre y eviten apoyarse excesivamente en los hijos y las hijas.

Sin embargo, los padres, continúan siendo una fuente de apoyo incondicional en este período. Muchos de sus esfuerzos están inclinados a cumplir funciones como abuelos y apoyar en la crian-



za de los nietos u ocuparse de los padres ancianos que, muchas veces, también necesitan apoyo emocional.

A la vez, la salida de los hijos conlleva ajustes en la relación conyugal, pues aumenta el tiempo compartido con la pareja y si esta ha encontrado puntos de encuentro, logrará fortalecer su acercamiento y disfrutar la mutua compañía. Por el contrario, si la pareja no ha logrado solucionar rencillas del pasado, serán frecuentes las críticas y la inconformidad.

ALGUNOS RETOS PARA ESTA ETAPA

- Afrontar y aceptar que ya no se tiene la misma vitalidad, agilidad y habilidades físicas.
- Reencontrarse consigo mismo y consigo misma y redescubrir los intereses y gustos para realizar nuevas actividades que ocupen el tiempo libre o definan nuevas metas.
- Disposición de los dos miembros de la pareja para aceptar las equivocaciones propias o del compañero o la compañera y retomar los aspectos positivos de su vivencia juntos, para reconstruir una relación que satisfaga sus necesidades afectivas actuales.



9.

Cultivando relaciones positivas en mi familia

El cariño y el afecto son base importante para crear vínculos fuertes y sanos.

- Procuremos que cada uno de los miembros de la familia se sienta importante, querido y aceptado.
- Enseñemos a nuestros hijos o hijas a manifestar su cariño por los demás, con palabras, gestos, caricias y a respetar las características de cada uno.
- Cultiva actitudes de elogio y reconocimiento de los logros propios, así como de los y las demás.

Los valores se enseñan con el ejemplo:

- El respeto, la empatía, la solidaridad o el esfuerzo son algunos valores que se aprenden en la práctica y por imitación, cultivémoslo diariamente con nuestra familia a través del ejemplo.

- Leer cuentos o construir historias que enseñen valores y conversar al respecto puede ser una práctica que nos genere interesantes aprendizajes.

Una buena comunicación es un elemento que ayuda a resolver y a evitar dificultades, en este sentido, sugerimos:

- Buscar momentos adecuados para conversar, preferiblemente cuando todo esté en calma, no en momentos de tensión.
- Al conversar es bueno disminuir las distracciones (apagar el televisor, evitar usar el computador o el celular). La hora de la comida es un buen momento para conversar en familia, para contar nuestras experiencias o expresar nuestras inquietudes.
- Es esencial que las dificultades se hablen y se solucionen lo antes posible, dialogando sobre la situación sin culpar, buscando formas de solución y expresando nuestros sentimientos sin temor a ser juzgadas o juzgados pero sobre todo, sin descalificar al otro o la otra.
- Confirmar si lo que queremos comunicar está siendo entendido por nuestros hijos e hijas. Hablarles con palabras sencillas e indicaciones cortas nos ayudará a transmitir mejor el mensaje.
- Escuchemos con atención e interés, evitando juzgar, descalificar u opinar.

Las normas y límites también son importantes:

- Mantener las rutinas y normas que se han definido para la familia. Cambiarlas permanentemente confunde a los niños y niñas y dificulta la formación de hábitos. Las normas pueden ser modificadas de acuerdo a las necesidades de nuestras hijas o hijos a medida que crecen, pero esto es diferente a cambiarlas permanentemente.

En la familia todos tenemos derechos y deberes. En ese sentido:

- Es importante darle tiempo a nuestras hijas o hijos para el juego y la recreación, al igual que nosotras y nosotros requerimos tiempo prudente para descansar y recrearnos.
- Definir cuáles son las responsabilidades de cada uno y cada una, por ejemplo, los niños o niñas deberán estudiar e ir al colegio.
- Todos y todas tenemos tareas en el hogar, tanto los adultos como las niñas y los niños, de acuerdo a las capacidades y edad de cada quien, evitando sobrecargarnos.
- Procurar reconocer los intereses y necesidades de cada una y cada uno, para compartir sus gustos y acompañarles en las actividades propias de su edad.

Tu vida familiar puede ser una de las experiencias más encantadoras.

- Compartan actividades en familia, jugar, comer, ver una película, leer un cuento, navegar por la red. Puedes aprovechar esta última actividad para orientar sobre el uso de las redes sociales y el uso de la Web, de una forma segura.
- Deja el estrés en el camino y nunca llevarlo a casa. Al llegar a casa o ponernos en contacto con nuestras hijas o hijos, trata de dejar atrás las tensiones del trabajo o de otras áreas y disfruta al máximo la compañía de nuestros familiares.
- Mantén una actitud dispuesta para el juego, el cariño, la comprensión, los besos, los abrazos. Aunque sabemos que llevar una familia es una tarea ardua, llenarnos de sentimientos positivos y de gratitud ayuda a que la disfrutemos mucho más.

10. **Actividades para trabajar en familia**

CONVIRTIÉNDOME EN EL ARTISTA DE MI FAMILIA

Para esta actividad es importante que retomemos la lectura del ciclo vital por el que pasa tu familia. Tener en cuenta que lograr mejoras en nuestra vida familiar no depende de los cambios que queremos que hagan los demás, sino de nuestro propio cambio, porque es a partir de aquí que los miembros de nuestra familia empiezan a vivir sus propias transformaciones.

Hay que procurar ser el promotor de nuevas formas de relacionarnos con la familia para llevar a una vida más satisfactoria y armónica. Ahora bien, no siempre se requieren cambios, ya que no necesariamente tenemos dificultades, pero nos sentimos inclinados a fortalecer o trabajar algún aspecto de la vida familiar.

Reflexionemos en torno a las tensiones que se están presentando en la familia y a partir de estas, trata de responder las siguientes preguntas que nos darán orientaciones para estructurar nuevos propósitos que nos trazaremos con tal de enfrentar, de una forma positiva, el ciclo vital que atravesamos.

¿Cuáles aspectos de nuestra vida familiar nos gustaría transformar o en cuáles nos gustaría trabajar? (Para esta pregunta ten en cuenta las tensiones propias del ciclo vital que están atravesando)

¿Cuál es el nuevo resultado que nos gustaría visualizar?

¿Cómo cambiaría nuestra vida con este nuevo resultado?

¿De qué forma nos beneficiaría este nuevo resultado?

A partir de las respuestas anteriores, plantea algunas metas y en cada recuadro registra las ideas, las emociones y actitudes que consideres oportuno modificar o incluir para el logro de cada meta.

Meta: Fortalecer mi relación con mi hijo adolescente

| |
|---|
| <p>¿Qué conceptos o ideas quiero modificar? Ejemplo: <i>“Mi hijo ya no me quiere”</i></p> |
| <p>Nueva idea o afirmación Ejemplo: <i>“Él está pasando por la adolescencia y es frecuente que no tenga las mismas manifestaciones de cariño hacia nosotros”</i></p> |
| <p>Quiero estar atenta o atento a mis reacciones emocionales Ejemplo: <i>“Sentirme agraviado porque no me abraza frente a sus amigos”</i></p> |
| <p>Nueva respuesta emocional Ejemplo: <i>“Comprender su necesidad de sentirse independiente”.</i></p> |
| <p>Cuáles actitudes o acciones quiero modificar Ejemplo: <i>“Decirle que es un desagradecido.”</i></p> |
| <p>Nueva actitud o acción Ejemplo: <i>“Sonreírle con cariño manifestándole con el lenguaje no verbal que tienen nuestro amor incondicional”</i></p> |

En el primer cuadro te colocamos un ejemplo para que comprendas la dinámica del ejercicio.

ME ENCANTA MI FAMILIA

Muchas veces nos sentimos decepcionados de nuestros familiares únicamente porque nos enfocamos en las situaciones negativas y olvidamos tener presente todos los aportes que cada uno de ellos y ellas realizan a la familia. Para recordar esos aspectos que hacen que nuestra familia sea feliz y unida, te invitamos a realizar la siguiente actividad:

- Pintemos algunos miembros de nuestra familia, hijos e hijas, papá o mamá; si se convive con la abuela o el abuelo, con alguna tía o primo. Dentro de cada recuadro, pensemos en algún aspecto por el cual nos sintamos agradecidos con cada uno de ellos y registrémoslo en el espacio: Nos sentimos agradecidos (o agradecidas) con nuestro “padre” con la madre porque: _____
- Asimismo, algunas veces nos falta ocuparnos de algunos aspectos para fortalecer la relación con cada uno de ellas o ellos, o darles la importancia que merecen. Les invitamos a pensar qué quisieran mejorar con cada uno y cada una, y registrar sus propósitos en la parte inferior del dibujo. Por ejemplo, si muchas veces nos relacionamos con la hija mayor únicamente para reprenderla, el propósito sería: “quiero abrazarla y felicitarla por todo lo que ha logrado” o nos hemos olvidado un poco del abuelo, el propósito sería: “todas las semanas vamos a dedicar un rato de nuestro tiempo para conversar con el abuelo, para que nos cuente las súper historias de su juventud”.

| | | |
|--|--|--|
| Nos sentimos agradecidos o agradecidas con nuestro/a (y en las _____ porque _____ | Nos sentimos agradecidos o agradecidas con nuestro/a (y en las _____ porque _____ | Nos sentimos agradecidos o agradecidas con nuestro/a (y en las _____ porque _____ |
| Nuestro propósito es: | Nuestro propósito es: | Nuestro propósito es: |

SOMOS AUTÉNTICOS

Conversen con su familia sobre cuál les gustaría que fuera el sello que los caracterice. Elijan juntos un valor que identifique su familia o uno con el que quieran que se identifiquen y describan las acciones que les ayuden a afianzar mucho más este valor. Por ejemplo:

SOMOS FELICES, POR ESO...

- Llevamos y regalamos una sonrisa a donde vamos.
- Agradecemos todos los días por tener una familia tan espectacular.
- Nos damos diariamente dosis de abrazos y besos.
- Nos apreciamos y nos queremos como somos.
- Sabemos siempre que todo va a estar bien y todo el tiempo llegan buenas cosas para nuestra familia.

SOMOS FELICES, POR ESO...

- Nos encanta experimentar nuevas actividades.
- Compartimos y acompañamos a cada uno y cada una a hacer lo que le gusta, para aprender también nosotros.
- Todos los fines de semana cocinamos algo nuevo para probar nuevos sabores.
- Participamos de eventos donde todos podamos aprender, por ejemplo, un taller de origami, aprender a montar patineta, entre otros.

A continuación te damos una lista de valores para que identifiquen los suyos:

| | | |
|------------------|---------------------|--------------------|
| Somos divertidos | Somos saludables | Somos comprensivos |
| Somos amorosos | Somos intelectuales | Somos solidarios |
| Somos serenos | Somos empáticos | Somos amables |
| Somos divertidos | Somos saludables | Somos comprensivos |
| Somos amorosos | Somos intelectuales | Somos solidarios |
| Somos serenos | Somos empáticos | Somos amables |

Somos _____, por eso

•

•

•

•

•

•

•

•

VAMOS A DESCANSAR Y A DIVERTIRNOS

Planifiquemos algunas actividades recreativas o algunos descansos semanales tanto para nosotros y nosotras mismas, para compartir tiempo en familia o en pareja. (Elegir el día o los días).

Podríamos realizar una programación semanal con todos los miembros de la familia, para que puedan coordinar los tiempos. Es bueno tener presente las necesidades de desarrollo de nuestras hijas o hijos según la etapa que estén atravesando. Por ejemplo, si los hijos o hijas están en edad escolar, programemos varias actividades para compartir con ellas y ellos, sin descuidar los espacios individuales y de pareja.

Si nuestras hijas o hijos están en la adolescencia, requieren más tiempo para compartir con sus amigas y amigos, lo que implica que se reducirán las actividades en familia y se ampliarían las actividades individuales para él o la adolescente. Lo que a la vez da apertura a organizar más actividades en pareja o individuales, por lo que podemos aprovechar esta etapa, donde también puede presentarse la necesidad de reencuentro de la pareja o consigo mismo/a.

Lo más importante es que logren un equilibrio en las tres áreas, a saber: familiar, de pareja e individual, sin descuidar ninguna.

Describan en cada cuadro de los que se presentan a continuación las actividades planeadas.

En familia

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

Domingo _____

En pareja

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

Domingo _____

INDIVIDUAL

Persona _____

Actividad _____

Día _____

PROPÓSITOS Y TAREAS INDIVIDUALES SEGÚN LAS NECESIDADES DE MI FAMILIA

Teniendo en cuenta lo trabajado, coloca en un recuadro las tareas que quieres trabajar, y en otro, registra la frecuencia en que quieres realizarlas.

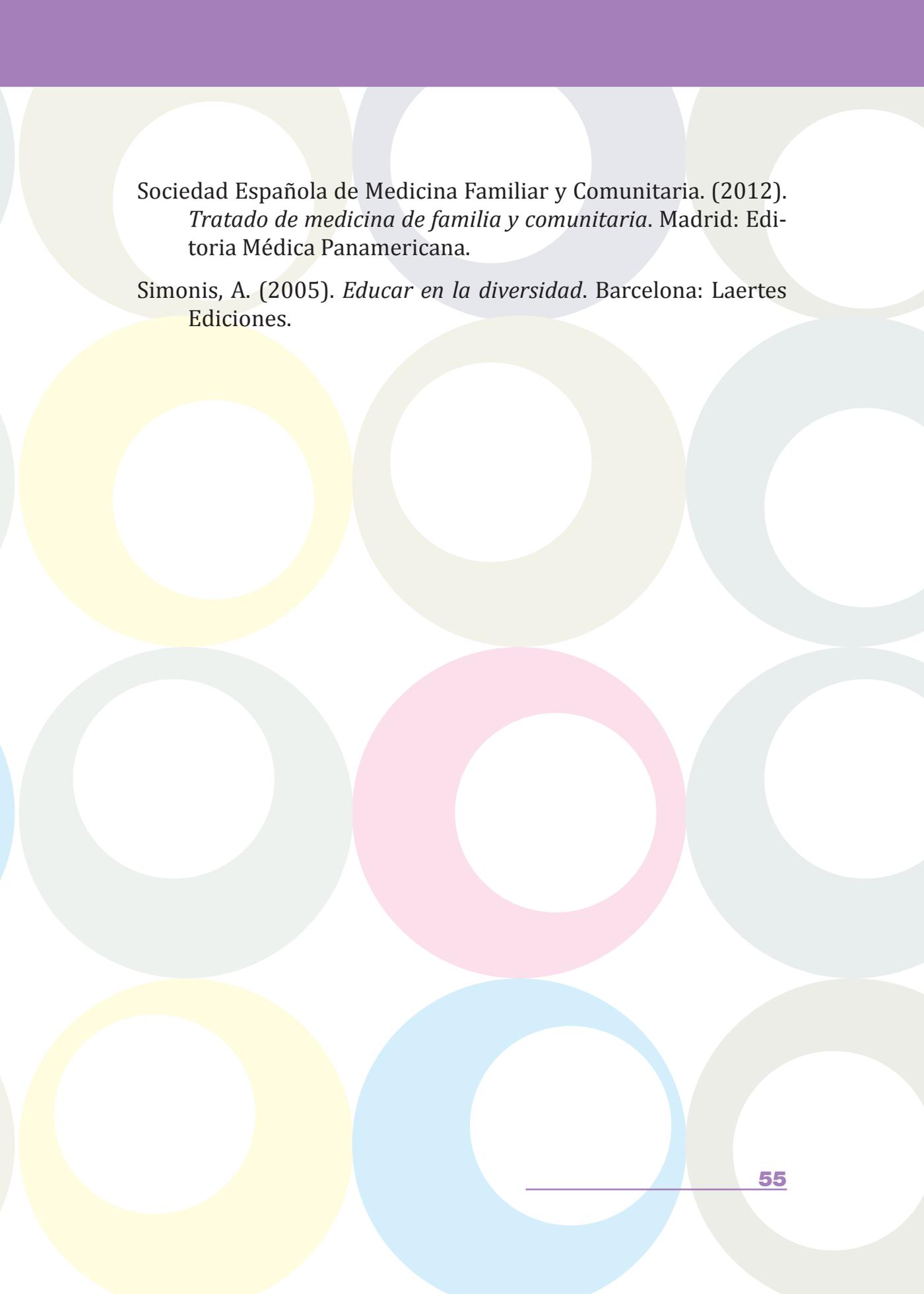




11. Referencias

- Biblioteca Virtual Intramed. (2009). Introducción a la vida familiar. Recuperado de <http://www.intramed.net/>
- Estremero, J. & Gacia X. (2006). Familia y ciclo vital familiar. Recuperado de <http://www.foroaps.org/files/4%20familia%20y%20ciclo%20vital.pdf>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Hernández, A. (1997). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*. Bogotá: Editorial el Búho.
- K. Eia Asen, y Tomson, P. (1997). *Intervención familiar: Guía práctica para los profesionales de la salud*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Korolak. R. (2011). *Sobre hombros de gigantes*. Florida: Editorial Taller de éxito.
- Lara, C. (2007). Ciclo vital familiar. Recuperado de http://pron-tus.uv.cl/pubacademica/pubprofesores/r/pubcarolinareyes/site/artic/20110310/asocfile/ciclo_vital_familiar.pdf
- Maganto, C. (2004), *Mediación familiar. Aspectos psicológicos y sociales*. San Sebastián-Donostia: Curso de Especialista de Mediación Familiar.

- Ministerio de Educación de la República Dominicana. (2003). *Normas del Sistema Educativo Dominicano*. Recuperado de http://www.educando.edu.do/files/5914/1200/1735/Normas_de_convivencia_16-0_-014.pdf
- Ministerio de Educación de la República Dominicana. (2014). *Bases de la revisión y actualización curricular*. [Documento inédito].
- Ocampo, C., Sarmiento, J (2004). Psicopedagógica desde la complejidad sistémica: un nuevo enfoque. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15 (2), 373-389.
- Pérez, L., Cortese, I. & Gallardo, G. (2007). Construyendo una alianza efectiva familia escuela Fondo de las naciones unidas para la infancia UNICEF. Recuperado de http://www.unicef.cl/22FBD006-AC39-40C1-BE16-D5142D070CD0/FinalDownload/DownloadId-2995562562BB755B-9215D34A414C4906/22FBD006-AC39-40C1-BE16-D5142D070CD0/archivos_documento/199/Manual%20profesores%20jefe%20conchali%20.pdf
- Perinat, A. (2007). *Psicología del desarrollo: un enfoque sistémico*. Barcelona: Editorial UOC
- Ramírez, M. (2005). Padres y desarrollo de los hijos: prácticas de crianza. *Estudios Pedagógicos* 31(2), 167-177.
- Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 34, núm. 1-2. Fundación Universitaria Konrad Lorenz.
- Richardson, C. (2011). *Deja de sobrevivir y empieza a vivir*. Florida: Taller del éxito.
- Rivero, J. (2013). *Psicología positiva: potenciar las emociones positivas para ser feliz*. Recuperado de <http://www.positiva-hoy.es/2013/03/psicologia-positiva-potenciar-las.html>



Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria. (2012). *Tratado de medicina de familia y comunitaria*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Simonis, A. (2005). *Educación en la diversidad*. Barcelona: Laertes Ediciones.

Esta edición de *Guía Ciclo vital* de la autoría de Carolina Camargo se terminó de imprimir en septiembre de 2015, en los talleres gráficos de Editora Búho.

