



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 5: Experto en conexión.

Material complementario 5. Actúa con valentía.

Hoy quiero ponerte algunos ejemplos de acciones llenas de valentía y coraje, aunque a primera vista no lo parezcan. Seguro que en tu vida aparecen situaciones similares; tal vez esta vez te atrevas a romper tus propios esquemas y abordes la situación con más valentía.



1

En una discusión, Juan decidió callarse para escuchar a su mujer. En lugar de defenderse y exponer su punto de vista, como siempre hacía, decidió escuchar con interés genuino. Dejó que su mujer contase cómo se sentía, cómo veía ella la situación y qué necesidades tenía.

Escuchar en lugar de hablar fue su gran acto de valentía.

2

Laura solía guardarse dentro los problemas en casa. No quería conflictos de manera que acumulaba las frustraciones y los pequeños gestos que para ella eran injustos. Un día decidió sentarse con su pareja para decirle cuáles eran las situaciones que más le desagradaban.

Hablar en lugar de callar fue su gran acto de valentía.

3

Luis y Ana iban a comer todos los domingos a casa de los abuelos, incluso cuando no les apeteciera. Como esta situación les frustraba, decidieron empezar a ir en semanas alternas.

Poner límites y priorizar sus necesidades fue su gran acto de valentía.

4

Rosa y Alberto querían que sus hijos comieran sano, pero como todos los niños del cole llevaban dulces al recreo, ellos también les compraban un dulce cada día. Esto les generaba conflicto y se sentían incómodos. Decidieron dejar de comprar el dulce diario y sustituirlo por fruta o un bocadillo.

Actuar de acuerdo con sus valores fue su gran acto de valentía.

5

La hija de Manuel, de diez años, tuvo una explosión a la hora de irse a la cama. Para Manuel era muy importante que la niña se acostara a su hora, y sabía que para lograrlo tendría que tener un enfrentamiento duro y agresivo con la niña. Decidió dejarla sola y que se acostara cuando se hubiera relajado, más tarde.

Confiar en que no pasaría nada grave si se acostaba tarde fue su gran acto de valentía.

6

María, de trece años, llevaba dos pidiendo un móvil. Sus padres no lo consideraban necesario y preferían que la niña no lo tuviera. Ella se empezaba a sentir aislada en el grupo e inferior a sus compañeros de casa. Los padres decidieron comprarle el teléfono en cuanto cumpliera catorce años.

Confiar en que su hija seguiría estando bien con un móvil fue su gran acto de valentía.

7

Una madre está triste porque su amiga está muy enferma. Nunca ha querido que sus hijos la vean vulnerable y frágil. Esta vez llora delante de ellos y les cuenta qué le está pasando a su amiga. Hablar de la muerte y mostrar su tristeza fue su gran acto de valentía.

8

Cuando la madre de Roberto viene a visitarlos, normalmente es su mujer, con un trabajo flexible, quien se ocupa de ella. Esta vez Roberto ha pedido dos días libres en la oficina para pasar tiempo junto a su madre y ocuparse de ella. Priorizar el vínculo con su madre fue su gran acto de valentía.

9

Ángel y su hija Patricia tienen una fuerte discusión. De pronto, Ángel le dice a la niña que tiene razón, y que él está equivocado. Reconocer un error frente a su hija fue su gran acto de valentía.

10

Unos padres que tienen unas pautas muy claras y coherentes con respecto al uso de las pantallas en casa, se dan cuenta de que sus hijos están aburridos y tensos y no encuentran qué actividad les puede equilibrar. De manera muy excepcional deciden ver una película en familia fuera de los horarios establecidos. Saltarse sus propias pautas una vez fue su gran acto de valentía.

11

Alvarito empezó a ir a clases de baloncesto con sus amigos. Al cabo de unos semanas su padre se dio cuenta de que aunque al niño le gustaban las clases, las noches de entrenamiento había conflicto y el niño estaba muy cansado al día siguiente. Decidió suspender las clases de baloncesto hasta más adelante. Conectar con las verdaderas necesidades del niño fue su gran acto de valentía.

12

Quique le dijo a su mujer que la quería muchísimo pero que necesitaba que le tratara mejor. Expresar sus necesidades más profundas fue su gran acto de valentía.

Ser valiente no requiere grandilocuencias. En el día a día, actúa desde tu “yo-adulto” y con tu ojo de la mente para construir la vida que necesitas.

Me gustaría que identificaras en qué situaciones has sido valiente, y en cuáles vas a empezar a actuar con valentía desde ahora.