



FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

Bloque 6: Experta en límites.

Material complementario 8. Los ladrillos de tu estructura.

Este es el penúltimo material de este programa. En él quiero afianzar un concepto del que llevas oyéndome a hablar desde que me conociste: la estructura.

Sabes que para mí la estructura que crees en tu familia es fundamental para que las cosas vayan bien, para reducir el conflicto, para afianzarte como líder y para dar seguridad a tus hijos.

Hemos hablado mucho de cómo construir tu estructura y hoy quiero hacer un pequeño resumen para que tengas muy claros cuáles son los ladrillos que ya tienes para construirla.



NORMAS: No tengas miedo a poner normas o límites. Son tu gran aliado (siempre, y muy especialmente en la adolescencia).

RITUALES: Haz las cosas siempre de la misma manera para que el hábito forme parte de vosotros.

CONEXIÓN: Sin este ladrillo no podrás crear una estructura sólida. Porque la estructura sólida es la que se interioriza, y para eso necesitamos un vínculo muy fuerte.

ESCUCHA ACTIVA: Vuestra estructura tiene que adaptarse a vuestras circunstancias, a vuestros caracteres, a vuestras peculiaridades. La escucha activa te permitirá conocer íntimamente a tus hijos y adaptar la estructura a quienes ellos son. Además, la escucha activa refuerza muchísimo el ladrillo de la conexión.

ANTICIPACIÓN: Tú velas por la salud y la firmeza de vuestra estructura. Una manera de hacerlo es anticipándote a las situaciones, y ayudando a los demás a que también se anticipen. Vuestra anticipación sirve para que os deis cuenta de que ahí tenéis una estructura, un límite, una norma, una obligación, una actividad, etc.

PRESENCIA: Tú eres el ancla y la guía de tus hijos. El ancla que les impide irse a la deriva, y la guía que les indica cómo manejarse en la vida. Tu presencia es lo que hace que la estructura exista. Cuando tú no estás, la estructura puede desaparecer.

JUEGO Y SENTIDO DEL HUMOR: Una estructura se puede mantener a gritos, con el desgaste y el dolor que conlleva. O con herramientas alternativas como el juego y el sentido del humor. Utiliza, siempre que puedas, estas últimas. Os harán más felices, y funcionan mucho mejor.