

PLAN  
**LEA**

"LISTÍN DIARIO en la Educación Actualizada"

Editora: Rosario Vásquez  
Tel: 809 686-6688 Ext 2289-2417-2510  
planlea@listindiario.com  
http://planlea.listindiario.comSíguenos en:   Listin Diario  
www.listindiario.comMes de noviembre  
Viernes 16: Evento Inaugural del XXII Congreso  
Internacional de Educación (EDUCA).  
Hora: 7:00p.m.  
Lugar: Hotel Jaragua

ISTOCK



Carolina Jiménez

carolina.jimenez@listindiario.com

Santo Domingo

**L**a buena relación familiar guía hacia el camino de la felicidad y el amor. Es fundamental que sus miembros mantengan la comunicación y compartan juntos momentos de calidad, para edificar una relación familiar saludable y fortalecer los vínculos afectivos.

Además, dedicar una parte de nuestro tiempo a nuestros seres queridos y realizar actividades que fomenten la buena convivencia, puede lograr un sano desarrollo emocional y cognitivo.

### CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN FAMILIAR

Para la psicóloga familiar, María Elena López, la buena vida familiar está lejos de ser perfecta. "A lo que nos enfrentamos a diario en la convivencia es a diferentes circunstancias que ponen a prueba el amor, la paciencia, la tolerancia y la capacidad de autocontrol de cada miembro de la familia. La clave está en alcanzar el equilibrio cuando tenemos dificultades".

López asegura que la mayoría de las veces no se necesita hacer grandes cambios, sino más bien de acciones sencillas, de prácticas cotidianas y positivas, como reconocer y apreciar las cosas buenas de la familia, generar buenos ratos compartidos, dar apoyo y compañía en los momentos difíciles, promover encuentros amables en familia, mostrar interés por el otro, cuidarse mutuamente o disminuir el estrés. "Esto sumado aumenta la probabilidad de felicidad".

### FORTECER LOS LAZOS

Para fortalecer los lazos familiares es importante estar conscientes de que por más difícil que pueda ser el día, siempre debemos irnos a descansar con palabras de afecto. Recuérdales cada día a tus hijos, a tu pareja, a tus padres, lo mucho que valen para ti, lo mucho que los amas.

Si nunca has hecho este acto, es momento de que te anime a hacerlo. Te darás cuenta que simples palabras, pequeños gestos, ayudan a fortalecer vínculos y mejoran la autoestima de quien recibe esa muestra de amor desinteresado.

Otro aspecto importante es ayudarse los unos a los otros, con el fin de lograr más tiempo juntos para fomentar esa buena relación. La familia siempre debe ser un pilar fundamental, un apoyo fuerte que nos acompañe toda la vida.

# Una relación FAMILIAR SALUDABLE

### ¿Por qué la familia debe permanecer unida?

La importancia de la unión familiar radica en los múltiples beneficios que esta tiene para cada miembro de la misma: desde los padres hasta los más pequeños. Una familia unida aprovecha los momentos en que están juntos, disfruta de estos y además puede superar mejor los momentos de crisis.

7

### CLAVES PARA MEJORAR LA RELACIÓN FAMILIAR

Para mejorar tu relación familiar, te presentamos estas siete claves realizadas por el portal salud180.com:

1

Dediquen tiempo unos a otros. Apoya a tus hermanos y padres en sus actividades, juegos y aficiones.

2

Traten de comer o cenar la mayor parte de la semana. Si tienen agendas complicadas, programen un día para comer juntos.



3

Dediquen un día a la semana a hacer algo como visitar a los abuelos, dar un paseo, caminar, jugar, etc. Su imaginación es el límite.

4

Dediquen tiempo para platicar. La comunicación es vital para fortalecer los vínculos afectivos de la familia.

5

Cocinen, limpien, jueguen, duerman, platican y rían juntos.

6

Sean espontáneos. Cuando estén juntos disfruten del momento y comparten pequeñas experiencias, pueden improvisar juegos o simplemente ver una película.

7

Celebren sus logros tanto familiares como individuales. Asimismo, motívense mutuamente para lograr metas.