



PacifiCare[®]
Behavioral Health

Boletín Mensual sobre el Bienestar

Asuntos de salud para tener en cuenta.

Enero de 2008

Hogar Dulce Hogar: Haga de su Hogar un Lugar más Tranquilo y Feliz

La calidad de su vida familiar depende de la calidad de sus relaciones. Todas las familias tienen problemas, malentendidos y diferencias de personalidad ya que la dinámica familiar siempre es compleja. Siguiendo algunas estrategias sencillas usted puede ayudar a su familia a comunicarse mejor, resolver problemas en equipo y desarrollar soluciones para mantener la tranquilidad.

Para lograr que el ambiente familiar funcione, intente algunos cambios simples.

Comenzar. El primer paso para lograr relaciones más armoniosas es reunir a todos los miembros de familia y conversar sobre su deseo de mejorar el ambiente en el hogar. Usted da el ejemplo. Infórmeles a los miembros de familia que su meta es hacer que su hogar sea un mejor lugar.

Comparta sentimientos e inquietudes a medida que surjan. El trabajo comienza con usted.

Controle su enojo. Cuando se sienta enojado, defiéndase usted mismo de una manera gentil y asertiva. Recuerde que usted ama a la persona, de modo que no diga o haga cosas que puedan causar un daño duradero. Antes de enfrentar un problema que pueda causar una respuesta de enojo, recuérdese que controlará su enojo. Es posible que necesite estar solo por algunos minutos antes de enfrentar una situación difícil. Inhale profundamente varias veces. Escribir sus pensamientos puede ayudarle a descubrir qué

decir y permitirle enfocar el problema con más calma.

No culpe a otras personas. Hacerse la víctima es una forma pasiva de culpar a otras personas. Responsabilícese de las cosas que puede controlar y exprese sus sentimientos sin culpar a nadie. Si cree que otras personas tienen la culpa, utilice un enfoque creativo y sin amenazas para llamar la atención sobre las acciones de esas personas. Simplemente podría decir, "por un momento, ponte en mi lugar, ¿cómo te sentirías?".

Consejos para Desarrollar Vínculos Familiares

Coman juntos. A menudo es difícil compartir una comida a diario porque todos están muy ocupados. Sin embargo, los beneficios de comer juntos pueden ser excelentes. Las conversaciones durante la hora de comida permiten a la familia comunicarse, aprender el uno del otro y procesar los eventos del día.

Jueguen. ¡Los juegos de mesa no son sólo para los niños! Organice una noche de juego para toda la familia. Tener una familia feliz necesita de mucho trabajo, pero no olvide que también puede ser divertido.

Apaguen el televisor. Con demasiada frecuencia el ruido constante del televisor reemplaza una conversación real. Cuando el televisor está apagado, los miembros de familia pueden compartir historias, jugar juegos y centrarse el uno en el otro.

Próximos Artículos

Febrero de 2008

Retroceder el Reloj: Consejos para Mantener una Mente y un Cuerpo Jóvenes

Marzo de 2008

Insomnio: Cómo Afecta Su Estado de Ánimo y Salud

Continúa en la [pág. 2](#) »

Separe sus sentimientos de su comportamiento.

Sus sentimientos le pertenecen y ninguna persona puede discutir con ellos. No obstante, de vez en cuando, casi todas las personas tienen sentimientos que provocan arranques de ira. Si usted no se siente contento con un miembro de familia, analice los comportamientos que le molestan y simplemente diga cómo lo hacen sentir.

Busque la solución.

El primer paso para enfrentar un problema familiar es creer que se puede encontrar una

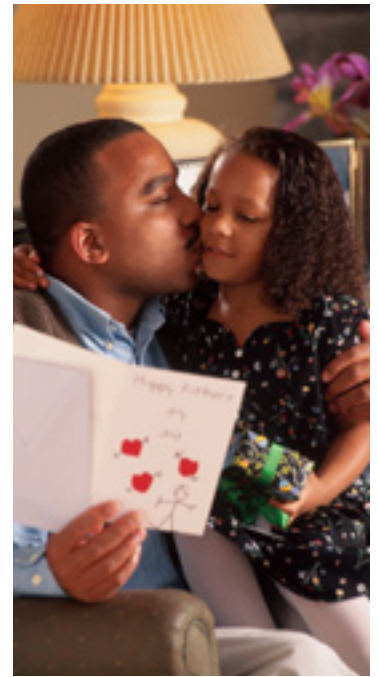
solución. Después de identificar un problema, trabajen juntos para desarrollar dos o tres soluciones y luego hablen acerca de ellas. Cuando la familia cree que usted realmente está comprometido a mejorar las cosas, hay más probabilidades de que todos colaboren.

Enfrente los problemas graves.

Si en su hogar existen problemas urgentes, enfrentelos ahora. No se debe tolerar el abuso de sustancias o cualquier tipo de abuso. No existe una forma de tener un

hogar feliz hasta que usted enfrente los problemas graves que necesitan ayuda profesional.

Sin importar cuál sea la situación familiar, usted puede comenzar ahora a hacer que su hogar sea un lugar más tranquilo. Usted puede necesitar algún apoyo a lo largo del camino y pedir ayuda nunca es una señal de debilidad o fracaso, especialmente en situaciones que son demasiado difíciles de manejar solos. PBH está aquí para ayudar. Llame o regístrese en cualquier momento para obtener ayuda sobre los desafíos de la vida.



Hablar y Escuchar

La base de un hogar feliz es una familia dispuesta a hablar y escuchar. Parece demasiado fácil, pero todos sabemos lo difícil que puede ser comunicarse con calma y detenidamente cuando se está enojado.

Comparta sus sentimientos de una forma asertiva y amorosa sin culpar a nadie. Cuando dé su punto de vista, evite hablar en términos absolutos. No utilice palabras, como "siempre" o "nunca" e intente utilizar afirmaciones, que empiecen con "yo". Por ejemplo, sustituya: "Tú nunca lavas los platos" con "ha pasado un tiempo desde que lavas los platos, y



yo me siento abrumada con las labores domésticas".

Si desea que lo escuchen, también tiene que saber escuchar. Esfuércese por comprender el punto de vista de las demás personas antes de compartir sus

sentimientos. Repita los puntos clave de los demás. Pida una aclaración cuando no comprenda algo. Cuando los miembros de familia sienten que usted los escucha, es más probable que lo escuchen a usted.

Recursos

PacifiCare Behavioral Health

Pídale a un representante de Recursos Humanos su código de acceso y número de teléfono gratuito.

www.pbhi.com

Utilice la frase de búsqueda "parenting resource center" (centro de recursos para la crianza de los hijos) para obtener más información sobre comunicación familiar, control de conflictos y cómo manejar la disciplina.

Utilice la frase de búsqueda "shared family meals" (comidas familiares compartidas) para obtener información sobre los numerosos beneficios de comer juntos así como consejos para lograrlo.