



# LA FAMILIA COMO EQUIPO

Una familia es un equipo unido por amor, (es la unidad mínima de cariño) y un objetivo común: el bienestar de sus miembros. Puede enfrentar desafíos juntos, celebrar éxitos colectivos. Las familias tenemos que atender y respetar las necesidades de cada uno.

En un equipo familiar sólido, cada miembro desempeña un papel valioso. Desde las tareas diarias hasta la toma de decisiones importantes, distribuir responsabilidades promueve la colaboración y el sentido de pertenencia. El sentido de pertenencia es uno de los aspectos más importante en las familias, da seguridad, y sentido. Necesitamos sentirnos importante en la familia. Es clave considerar a nuestros hijos 'copilotos' de la familia, para fomentar su sentido de pertenencia. Este sentido empieza por no hacer daño al otro. Se busca refugio, no rechazo. 'Los jugadores' se tiene que sentir orgullosos de pertenecer al equipo.

Los roles y responsabilidades compartidas no solo aligeran la carga para los padres, sino que también enseña a los hijos sobre la importancia de contribuir al bienestar común. Todos aportan de acuerdo con sus destrezas. Y ayudar a los padres, no es trabajar. Compartir es demostrar interés. Debemos compartir valores. La familia tiene la responsabilidad de transmitir valores fundamentales. La honestidad, la empatía, el respeto, la amabilidad y la responsabilidad. Pero la confianza, la lealtad y el afecto no se piden, se tienen que ganar.

La comunicación efectiva es el pilar de cualquier buen equipo. Fomentar un ambiente donde cada miembro se sienta libre de expresar sus pensamientos y sentimientos promueve la comprensión mutua. La escucha activa y el respeto por las opiniones de los demás fortalecen los lazos familiares y permiten la resolución conjunta de conflictos.

Aquí debemos saber que no todo lo pueden ni deben decir todos. ¿Por qué medio hay que hablar? Depende, habrá veces en que tendrán que decirse las cosas cara a cara y otras servirá con enviar un wasap. En la distancia los móviles nos pueden unir, y podemos sentir cercanía a través de la video conferencia.

Al hablar no juzgaremos, comprendéremos. Pero, cuando haga falta, seremos ese espejo necesario que nos hagan ver lo que nadie nos ayuda a ver.

Metas familiares: Tener metas familiares proporciona un sentido de propósito compartido. Ya sea planificar vacaciones, pautas para llevarnos mejor o alcanzar objetivos financieros.

Apoyo mutuo en los tiempos difíciles. Cada equipo se enfrenta a desafíos, y la familia no es una excepción. Ser un equipo implica estar ahí para los demás durante los momentos difíciles, ya sea una enfermedad, una pérdida o simplemente un día complicado. El apoyo emocional y práctico fortalece la resistencia familiar y demuestra que juntos pueden superar cualquier adversidad. Para ello debemos aprender a

ver más allá del muro y saber escuchar el llanto silencioso, para estar al lado cuando alguien necesite ayuda, aunque no lo pida. Si uno está cansado o flojo, otro le ayudará. Y cuando todos estemos cansados, todos pondremos nuestro granito de arena.

Se hacen esfuerzos sin que parezca que nos esforzamos. Cuando uno lo necesita, se cambia de planes automáticamente. Recuerdas el lema de los mosqueteros «Todos para uno y uno para todos»

Habrán momentos de retirada, momentos de curvas peligrosas donde deberemos agarrar fuerte el volante para no chocar. Debemos conducir bien en la vida familiar.

Crear un ambiente en el que cada persona se sienta valorada y apreciada por lo que aporta al equipo familiar.

El buen ambiente lo hacemos entre todos. Es necesario mantener armonía. Un equipo no se ríe de los fallos de los suyos, le ayuda. No avivan el conflicto o la conducta con reproches.

El tiempo de calidad es la moneda de un equipo familiar fuerte. Buscar momentos regulares para actividades familiares fortalece los lazos afectivos. Esto puede incluir desde cenas familiares hasta juegos de mesa, viajes juntos, conversaciones importantes o proyectos. El tiempo dedicado fortalece los lazos familiares y crea recuerdos duraderos. Incluso cuando nuestros hijos son mayores ese tiempo reservado a lo largo del año para esa escapada juntos o esa celebración, es importante que no fallemos nadie. Estos acontecimientos tienen que ser pactados no obligados.

Las Tradiciones familiares crean unos lazos que trascienden al tiempo. Ya sea

celebrar festividades, mantener rituales diarios o crear nuevas tradiciones, estas prácticas fortalecen la identidad familiar y crean recuerdos compartidos que perduran a lo largo de las generaciones. En la vida tenemos que aprender a celebrar los buenos momentos y a soportar los malos.

Ver fotos y videos juntos, esas que son solo para las familias, es como coger impulso para seguir avanzando. Nos ayuda a ser agradecidos, y ver que el camino recorrido juntos va mereciendo la pena.

Flexibilidad. Las familias también deben ser capaces de ajustarse a nuevas circunstancias, como cambios en la dinámica familiar o desafíos inesperados.

Un equipo debe tener un campo donde jugar seguro, donde sea un refugio de amabilidad, donde sea más fácil ganar el partido de la vida, donde el público anime. El espacio hay que crearlo. De

manera inteligente, necesitaremos un espacio amplio donde quepamos todos, para comer, para compartir ratitos a gusto, y sería increíble un espacio

donde podamos trabajar en el mismo rincón sin molestarnos, pero apoyándonos. También necesitaremos nuestros "espacios de solos", donde respetemos la intimidad. Entre todos debemos crear ese campo llamado hogar.

El amor y el cariño en el centro de la familia. Parece que hablar de amor no está de moda, pero es el motor que nos mueve. Debemos usar la magia de los verbos reflexivos: cuidarse, mimarse, no confundirlo con narcisismo o egoísmo.

Necesitamos más contacto y menos pantallas. El tacto juega un papel importante, abrazos, caricias. Debemos sincronizar corazones.

Al llegar a casa habría que poner el modo avión; todo lo que no sea mirar a los ojos de nuestros hijos cuando llegan, sobra. Dejar las pantallas al comer, ni móvil ni tele. Una cena no es completa si falta el

## Cuando se cierra la casa de los abuelos

Uno de los momentos más tristes de nuestras vidas llega cuando se cierra para siempre la puerta de la casa de los abuelos, y es que, al cerrarse esa puerta, damos por finalizados los encuentros con todos los miembros de la familia, que en ocasiones especiales cuando se juntan, enaltecen los apellidos, como si de una familia real se tratase, y llevados siempre por el amor a los abuelos, cual bandera.

Cuando cerramos la casa de los abuelos, damos por terminado las tardes de alegría con tíos, primos, nietos, sobrinos, padres, hermanos, e incluso, novios pasajeros que se enamoran del ambiente que allí se respira.

Ni siquiera hace falta salir a la calle, estar en la casa de los abuelos es lo que toda la familia necesitaba para ser feliz.

Los reencuentros en navidad que cada año que llegan piensas si será la última vez... Cuesta aceptar que esto tendrá fecha límite, que algún día todo estará cubierto de polvo y las risas serán un recuerdo ido de tal vez tiempos mejores.

El año pasa mientras esperas estos momentos, y sin darnos cuenta, pasamos de ser niños abriendo regalos, a sentarnos junto a los adultos en la misma mesa, jugando desde el postre del almuerzo, hasta el cafecito de la cena, porque cuando se está en familia, el tiempo no pasa y ese café es sagrado.

Las casas de los abuelos siempre están llenas de sillas, nunca se sabe si un primo traerá a la novia, o a un amigo o al vecino, porque aquí todo el mundo es bienvenido. Siempre habrá una ollita con café, o alguien dispuesto a hacerlo.

Saludas a la gente que pasa por la puerta, aunque sean desconocidos, porque la gente de la calle de tus abuelos es tu gente, es tu pueblo.

Cerrar la casa de los abuelos, es decir adiós a los mejores momentos de la vida.

ingrediente de la comunicación. Lo mejor para nuestros hijos son nuestro ejemplo, porque estos ejemplos se vuelven recuerdos de amor y cuando un niño tiene en su almacén de memoria buenos recuerdos, eso lo convierte en una persona con buena autoestima.

En ellos quedará el amor que pusimos en este camino durante su infancia. Si nuestros hijos ven entre nosotros, un buen trato, cariño, entrega, perdón, ellos naturalizarán esa forma de relacionarse y anhelarán rodearse de personas que aporten lo mismo. En función de cómo nos relacionemos, se relacionarán. El cariño es auto-vía de doble sentido.

Los vínculos nos sostienen y en medio de las tormentas la familia es nuestra barca. Sigamos navegando juntos, disfrutando del camino, celebrando la familia.