

## LA PAZ SE HACE EN FAMILIA

La paz se hace en la familia, así de sencillo. Cada uno de nosotros en nuestra casa puede hacer una diferencia en la vida de nuestras familias y por lo tanto de nuestra comunidad. Es cuestión de creer en la fuerza de una buena familia. Esta se hace y se fortalece día a día haciendo llegar un mensaje claro de amor a sus miembros. El amor o el afecto pueden llegar de muchas maneras, pero tiene que ser el protagonista central. Sin él no podemos construir el respeto y la autoestima de los hijos. No es una tarea fácil, pero con un pequeño esfuerzo diario se puede lograr. Reflexionemos entonces un poco sobre lo que es una buena familia

Una buena familia es aquella que ayuda a todos sus miembros a crecer y ser fuertes. Es un núcleo donde existe un clima de confianza donde se pueden contar las cosas diarias sin temor a ser juzgados. Una familia adecuada es tolerante de las debilidades de cada quien. Apoya también los talentos y fortalezas que tengan los hijos. Permite los errores porque entiende que solo así aprenderán a crecer adecuadamente. Logra un equilibrio entre la autoridad y el amor que permite el desarrollo sano de sus miembros.

Una buena familia tiene rutinas y ritos que todos respetan. Comen juntos aunque sea una vez al día. Celebran los cumpleaños y las Navidades juntos. Se acompañan entre sí en las buenas y las malas. Pasan tiempo juntos, y también abren el espacio del tiempo individual. Cada hijo necesita un "tiempo" o un espacio que sea solo para él (ella). En una buena familia existe el respeto por los padres y por los hijos. El maltrato se minimiza. Se acepta el conflicto como parte necesaria de la vida cotidiana. La convivencia implica algo de conflicto pero se asume una actitud constructiva frente a éste. En una buena familia existen buenos ejemplos por parte de los padres con el testimonio de vida de los padres, se les enseña a los hijos valores como honestidad, generosidad, respeto y confianza. A los hijos se les supervisa sin darles una atención exagerada. Se está allí disponible más no sobre involucrado.



*Annie de Acevedo*  
*"Si es posible ser feliz"*

www.anniedeacevedo.com

En una buena familia va a haber de todo un poco, sin que por eso se rotule a los hijos. Encasillar a un hijo como el difícil, al otro como el inteligente, hace mucho daño pues no permite que el ser humano cambie. Cada miembro tiene derecho a ser como es y debe tener la libertad de desarrollar su potencial. Una buena familia es capaz de mandarle al hijo el mensaje de que pase lo que pase ellos siempre estarán ahí para ellos.

El pertenecer a una familia fuerte y unida es el mejor legado que podemos dejar a nuestros hijos y a las futuras generaciones. Esto se lleva muy adentro y vale más que el dinero, el poder o cualquier otra riqueza. Así de sencillo, construyamos "Familias Buenas" de verdad y así si podemos construir una verdadera paz.

***Dra. Annie de Acevedo***  
***Sicóloga***

Prohibida la reproducción parcial o total de este escrito sin permiso previo de la autora

AnniedeAcevedo.com© Todos los derechos reservados

Bogotá, Colombia. 2008