



## **Conjunto de Herramientas Para Familias de Niños Pequeños**

### **Hoja de Consejos # 1: Creencias Desafiantes Que Influyen Su Perspectiva Familiar**

1. **Examine sus creencias familiares.** Tome el tiempo para reflexionar e identificar sus opiniones individuales sobre sus creencias y sus valores sobre la familia. Considere pasar algún tiempo solo, en el diario, o hablar con alguien de confianza o con quien creció (como un hermano). Una vez que tenga una clara comprensión de las creencias que influyen en su perspectiva familiar, estará mejor preparado para examinar el impacto que tienen en sus relaciones familiares.
2. **Identifique creencias irrealistas acerca de su perspectiva familiar.** Las creencias irrealistas sobre su perspectiva familiar pueden causar problemas con el tiempo. Por ejemplo, si su creencia es que su pareja debe permanecer en casa mientras que usted trabaja y la creencia de su pareja es diferente, una comprensión de los puntos de vista de ambos es necesaria para evitar conflictos. Las expectativas irrealistas sobre los ideales, roles y deberes de la familia pueden resultar en decepción y frustración para los miembros de la familia. Es importante que los miembros de la familia tengan una mente abierta y mantengan expectativas realistas pero positivas sobre sus relaciones a través de las etapas de desarrollo.
3. **Identifique cualquier circunstancia de vida que afecte su perspectiva familiar.** Las circunstancias de la vida pueden hacer difícil la implementación de papeles familiares cuando su situación familiar actual no coincide con sus ideales (por ejemplo, el divorcio o la muerte de un cuidador). Nuestro sistema de creencias familiares está tan arraigado en nosotros, que no consideramos la angustia que sentimos cuando nuestra perspectiva familiar no se alinea con nuestra realidad. Nuestra vida está en un estado constante de transición, y muchas situaciones están fuera de nuestro control. Sea proactivo en las cosas que están dentro de su control y reconociendo sus fortalezas en el proceso puede ayudarle a hacer la transición en nuevos roles y responsabilidades más suave.
4. **Considere interpretaciones alternativas de sus creencias.** Considerar interpretaciones alternativas sobre sus creencias le ayuda a evaluarlas objetivamente. Por ejemplo, uno puede sostener la creencia de que los miembros de la familia nunca deben estar en desacuerdo. Si usted toma tiempo para considerar cómo otras personas o miembros de su familia pueden sentirse sobre esa creencia, usted podría estar sorprendido con los puntos de vista de ellos. Otras estrategias incluyen hablar con otras familias a las que usted admira, leer libros sobre relaciones familiares y hablar con un consejero familiar para aprender acerca de los niveles normales de conflicto en las familias.

*Cambiar sus creencias, actitudes y expectativas sobre las relaciones requiere tiempo y esfuerzo. Sin embargo, estos cambios valen la pena y el esfuerzo. Sus relaciones tienen más probabilidades de prosperar cuando usted y su familia adoptan actitudes positivas y aceptables hacia uno a otro.*