PROPÓSITO:

GUÍA 4: Conocer el plan de Dios sobre la pareja según la revelación del Antiguo Testamento y desde el nuevo testamento en la familia de Nazaret, y así contribuir en el plan de Dios sobre mi familia.

MOTIVACIÓN:

Hijo mío, obedece el mandamiento de tu padre y no abandones la enseñanza de tu madre.
(Proverbios 6:20)

EXPLICACIÓN:

RELACIONES FAMILIARES SANAS…. ¿QUE DEBEMOS HACER?

Las relaciones de familia suelen ser una gran fuente de apoyo, pero en muchas ocasiones ser complican y provocan situaciones difíciles que enturbian nuestras vidas.

Es importante recalcar que las **relaciones sanas** con otras personas nos aportan salud, bienestar, calidad de vida, tranquilidad, al tiempo que fortalecen nuestra autoestima. De la misma forma, **tener buenas relaciones con la familia nos fortalece**, nos hace sentir más seguros y nos da la tranquilidad de estar haciendo bien las cosas. Cuando sentimos que estamos dejando de hacer algo por un ser querido, empezamos a sentirnos confundidos y confrontados.

Por lo tanto, ¿Qué necesitamos para construir una relación emocionalmente sana con la familia?

1. Expectativas realistas: Aceptar a la otra persona tal y como es, sin pretender que se comporte del modo que nosotros queremos. Cada uno de nosotros es diferente, así como la popular frase dice: cada cabeza es un mundo. Cuando basamos nuestras relaciones intentando que el otro sea como yo considero que debe ser, estamos anulando la identidad de esa otra persona. La aceptación, es el primer principio para construir relaciones sanas, fundamentadas en el respeto.



2. Buena comunicación: Estar cuando hay que estar, mostrar interés, saber escuchar y ser generoso compartiendo nuestras experiencias y opiniones personales. Las buenas relaciones familiares se desarrollan y se fortalecen mediante **una comunicación asertiva**. Es decir positiva, clara, directa, continua, enriquecedora. Una comunicación que no pretenda imponerse o convencer, que dé a conocer no solo ideas sino también emociones y estados de ánimo.

3. Calidad de tiempo: Tomarse el tiempo necesario. Las relaciones “crecen”. Con el tiempo las personas se conocen mejor y aumenta la confianza entre ellas, pero cada uno va a su ritmo. El hecho de pertenecer a una familia por un largo tiempo, además del grado de intimidad diaria de la que disfrutamos con ella, parece ser garantía de relaciones armoniosas y estables entre todos sus miembros, pero la realidad es otra.

Tenemos que **trabajar seriamente para mantener momentos especiales y tradiciones**

familiares. El calendario normal trae muchas fechas históricas, conmemorativas y hasta comerciales; si deseamos podríamos poner en cada una de ellas nuestro sello personalísimo, o lo que es mejor, podríamos tomar iniciativas para crear momentos especiales llenos de detalles significativos que se graben en sus corazones. También es recomendable no abandonar las tradiciones que se han mantenido desde antes.

4. Flexibilidad. Las relaciones evolucionan conforme lo hacen las personas que las integran. No tiene sentido el "*Ya no es como antes*..." Las personas cambian y no podemos pretender que alguien se comporte o reaccione siempre del modo que preferimos. Y las relaciones también cambian, no pretendamos que sean como eran al principio, ahora podemos construir mejores relaciones.

Debemos tener claro que debemos ayudar a mejorar las relaciones en mi familia, dedicar el tiempo y el amor que se necesita. No es algo que ocurre de la noche a la mañana, pero sí se pueden mejorar. Todas las relaciones las podemos mejorar y podemos empezar cambiando nosotros.

EJERCICIOS:

RECUERDA POR FAVOR:

- ESCRIBIR EL NOMBRE DE LA GUÍA COMO TÍTULO EN TU CUADERNO, al iniciar tu trabajo

- ESCRIBIR TU NOMBRE EN CADA UNO DE LAS HOJAS DE TU TRABAJO.

SIN LO ANTERIOR LA GUÍA SERÁ CALIFICADA SOBRE LA NOTA DE 3.0

LOS EJERCICIOS Y LA EVALUACIÓN (actividades de la guía) SE ENVÍAN AL INTERNO, DOCENTE GLORIA VARGAS: 3223497533

EN TU CUADERNO:

1. Después de leer, comprender con ayuda de la clase, Construye y desarrolla el crucigrama con los siguientes enunciados:

HORIZONTALES

A. ¿ Las relaciones sanas en la familia de que son fuente en nosotros ? A _ _ _ _

B. Es la primera condición para construir una relación sana con la familia.

C. Es la cuarta condición para construir una relación sana con la familia.

VERTICALES

A. ¿Qué hace en nosotros el tener relaciones sanas en la familia? For_ _ _ _ _ _

B. Es la segunda condición para construir una relación sana con la familia.

C. Es la base para que una persona se feliz

EVALUACIÓN:

Escribe 3 cosas que te gustan de tu familia y 1 cosa que quisieras cambiar del ambiente de tu familia.

BIBLIOGRAFÍA:

OLIVERA NOHORA, valores y convivencia grado 7°. Editorial Paulinas 2018