

Fortaleciendo los vínculos familiares

FAMILIAS

iHola!

El vínculo familiar es la **conexión que creas en tu familia**, basada en el amor, el respeto, la unión y la comunicación. Este vínculo **se construye día a día** a lo largo de la vida y los lazos afectivos que estableces fortalecen interacciones saludables, favorecen el bienestar emocional y potencian una convivencia sana, llena de **progreso y felicidad**.

Crear **vínculos afectivos seguros y sanos** te permite mantener una comunicación estrecha con tus hijos, conocer cómo son y qué necesitan. De esta manera, podrás influir en ellos de manera respetuosa, **apoyándolos en su desarrollo personal**. Estos vínculos les brindan mayor seguridad y, sobre todo, aumentan su autoestima.

A continuación, te brindamos **algunas pautas** para fortalecer los vínculos familiares:

- 1. Expresa tu afecto:** Es clave para generar un apego saludable con tus hijos, lo que les ayuda a sentirse seguros y a desarrollarse. Un abrazo, el contacto visual, una sonrisa e incluso una canción cantada con amor pueden hacer una gran diferencia en su formación.
- 2. Comparte responsabilidades:** Realizar tareas en familia fortalece la unión y construye una red donde todos son necesarios e importantes. Esto crea un sentido de pertenencia y logros para todos, además de formar hábitos saludables que les servirán en la toma de decisiones.
- 3. Practica la asertividad:** La asertividad es una forma de comunicación que incluye respeto, diálogo y negociación. Fortalece las relaciones familiares en un entorno de respeto y confianza, lo que contribuye al desarrollo de la autoestima de tus hijos, quienes crecerán con una personalidad segura.
- 4. Establece límites y reglas:** Como padre, eres la autoridad que debe poner los límites y reglas en el hogar. Los límites les ayudan a ubicarse en la realidad, a crecer emocionalmente y a aprender de sus errores. Explica a tus hijos por qué son necesarios.



- 5. Fomenta la capacidad de escucha:** Busca que todos en casa se escuchen atentamente, aporten ideas y lleguen a acuerdos en beneficio de la familia. La participación en la toma de decisiones importantes fortalece la unión, genera bienestar y confianza y hace que todos se sientan escuchados, amados y atendidos.
- 6. Realiza actividades recreativas:** Fomenta actividades recreativas como juegos, ejercicios, meditación, mindfulness y paseos. Estas actividades fortalecen los lazos afectivos, alimentan la empatía familiar y mejoran el ánimo y la disponibilidad mutua.

Referencias bibliográficas

Mengod Balbas, Paula. (2023). “3 ejercicios de Mindfulness para practicar en familia”. Red Center. Valencia. Recuperado de <https://www.redcenit.com/3-ejercicios-de-mindfulness-para-practicar-en-familia/>

Zamora, July. (2022). “Fortalecimiento de los vínculos familiares”. Recuperado de https://youtu.be/cqEZoOc_tmE