



FR/Marriage/2007-04sp

Desarrollando Fortalezas en la Familia Ensamblada

Linda Skogrand, Family Life Extension Specialist

Rachel Arrington, Extension Research Assistant

Brian Higginbotham, Family Life Extension Specialist

Al pasar el tiempo, muchas familias desarrollan habilidades que les ayudan a superar tiempos difíciles en su vida y a manejarlas de una manera exitosa. Esto es verdad de familias ensambladas. La estructura de la fortaleza familiar, fue desarrollada por un modelo general para tener éxito en familias, y es basado en la investigación de familias fuertes en los Estados Unidos y por todo el mundo (DeFrain, 2006; DeFrain & Asay, 2007; DeFrain & Stinnett, 2002). Algunos investigadores han usado la estructura de la fuerza familiar para enfocarse en las fortalezas de familias ensambladas (Knaub, Hanna, & Stinnett, 1984). La estructura de la fortaleza familiar provee consejos sencillos y prácticos para construir familias más fuertes y saludables.

Se dice que, “Si uno solamente busca los problemas en la familia, solamente verá problemas” (DeFrain, 2006, p. 5). La estructura de la fortaleza familiar puede ayudar las familias ensambladas a fijarse en los aspectos positivos de la vida familiar y hacer que la familia sea más unida. Por medio de esta estructura, familias ensambladas pueden desarrollar fortalezas según las siguientes seis características claves: 1) el aprecio y el cariño, 2) el compromiso el uno para el otro, 3) la comunicación positiva, 4) el exitoso manejo del estrés y crisis, 5) el bienestar espiritual, y 6) pasando tiempo agradable juntos.

El Aprecio y el Cariño el Uno para el Otro

Las relaciones de familias ensambladas se fortalecen cada vez que un miembro de la familia se siente que es apreciado y necesario. Las

interacciones positivas mantienen sentimientos buenos entre miembros de la familia- el hecho de ser amable puede hacer una diferencia (DeFrain, 2006). El expresar el aprecio de uno es una manera efectiva para que los miembros de la familia se sientan bien y, a la vez, tengan sentimientos positivos hacia los que les alaban. Una madrastra puede encontrar que cuando expresa su aprecio a un hijo por un trabajo buen hecho, ayuda a establecer una buena relación entre ellos. Por otra parte, si ella sólo critica y se queja que el hijo no hace sus tareas diarias, estas interacciones mantendrán el resentimiento y el enojo. Algunas sugerencias para expresar el aprecio y el cariño son:

- *Tener una conversación del aprecio en una reunión familiar.* Una reunión familiar puede ser beneficiosa para discutir diferentes maneras de expresar el aprecio el uno para el otro. Estas reuniones también pueden ser usadas para aprender como cada persona se siente apreciada.
- *Mostrar el aprecio y el cariño con palabras y acciones.* Es importante mostrar el aprecio por un comportamiento positivo. Algunas respuestas pueden incluir: “Gracias por ayudarme. Hiciste mi trabajo mucho más fácil,” “Aprecio que hayas compartido con tu hermanita,” o “Gracias por tener una actitud positiva y hacer algo que no te gusta hacer.” La respuesta también puede ser una demostración de cariño cómo un abrazo o una palmadita en la espalda.

- *Los niños aprenden de los padres.* Los niños aprenderán a demostrar su aprecio y cariño cuando los padres demuestren estas cualidades.

El Compromiso el Uno para el Otro

Tener una familia ensamblada comprometida significa que cada persona es vista como una parte importante de la familia y que los miembros de la familia están allí para apoyarse (DeFrain, 2006). Familias ensambladas, quienes no comparten una previa relación, pueden hallar el comprometerse el uno con el otro un poco difícil, particularmente cuando los niños pasan tiempo en dos diferentes hogares. Él o ella puede sentirse culpable o confundido por tener sentimientos o interacciones positivas con miembros de diferentes familias. El compromiso puede ser mantenido al tratarse con respeto el uno al otro y pasar tiempo juntos. Algunas sugerencias para desarrollar el compromiso en la familia ensamblada son:

- *Apoyar a los niños en su compromiso a varias familias.* Los padres y padrastros pueden ayudar a los hijos asegurándoles que está bien amar a los padres y hermanos en ambas familias, y que es permitido comprometerse a ambas familias. Los niños no deben ser exigidos a escoger favoritos o sentirse culpables por amar y querer pasar tiempo con miembros de la familia que vivan en otras partes.
- *Apoyar a los miembros de la familia.* Muestre el compromiso a otros miembros de la familia asistiendo a eventos importantes en la escuela y en la comunidad.
- *Tomar el tiempo para estar con la familia.* Tome tiempo para hacer cosas juntos cuando se les pide. El hecho de tomar tiempo para jugar o hablar muestra el compromiso.

La Comunicación Positiva

Aún familias muy fuertes tienen diferencias pero son capaces de comunicarse con respeto. En vez de enojarse, miembros de la familia pueden hablar de sus diferencias abiertamente y escuchar a otros puntos de vista (DeFrain, 2006). Sugerencias para

desarrollar la comunicación positiva en familias ensambladas son:

- *Ser abierto y tranquilo cuando expresa sus sentimientos.* Es posible que una pareja que se ha vuelto a casar no esté de acuerdo en cómo disciplinar a los niños, pero en vez de pelearse, encontrarán más éxito cuando se sienten y tranquilamente discutan el asunto tomando en consideración que las investigaciones apoyan que el padre biológico o la madre biológica discipline a sus propios hijos, la pareja tendrá que hablar y encontrar una manera de disciplina en la que los dos estén de acuerdo (Ganong & Coleman, 2004).
- *Mantener la comunicación positiva.* Peleando, echando culpa, y criticando no promoverán relaciones saludables en una familia ensamblada, pero la alabanza y el cariño sí las promoverán. Un investigador explica, “El amor y la amistad ocurren entre miembros de la familia cuando toman el tiempo para hablar el uno con el otro y cuando les hacen sentirse seguros e importantes mientras expresan sus sentimientos” (DeFrain, 2006, p. 60).
- *Escuchar el uno al otro.* Una parte importante de la comunicación es escuchar a lo que la otra persona tiene que decir. Esto le deja saber a la otra persona que lo que él o ella tiene que decir es importante y significativo.
- *Tener un buen sentido del humor.* Desarrollando un buen sentido del humor es una parte saludable de la comunicación (Wuerffel, DeFrain, & Stinnett, 1990). El humor puede aliviar el ánimo cuando se habla de temas difíciles y puede disminuir la tensión entre miembros de la familia.

El Manejo Exitoso del Estrés y la Crisis

Cuando les enfrenta el estrés, familias fuertes buscan lo positivo de la situación. Mantienen abierta la comunicación, son flexibles, crean un propósito en la vida, aprenden a reírse y a llorar, y a superar los desafíos paso por paso (DeFrain, 2006). La familia ensamblada que se esfuerza por apoyarse durante tiempos de crisis se acerca el uno al otro mientras responden juntos al estrés. Si no puede

superar el desafío por sí mismo, busca ayuda, cómo el consejo profesional, para asistirle durante la crisis. Algunas cosas específicas que familias ensambladas pueden hacer para responder a crisis son:

- *Compartir sus sentimientos.* Tome en consideración cómo los otros miembros de la familia se sienten durante eventos estresantes y hábleles de esos sentimientos.
- *Estimular participación familiar en la reacción al estrés.* Deje que cada miembro de la familia contribuya en la reacción al estrés. Por ejemplo, si uno de los padres pierde su trabajo, dele la oportunidad a cada miembro de la familia a contribuir y hacer la vida familiar más fácil.

El Bienestar Espiritual

La religión y la espiritualidad en la familia vienen en muchas formas, tal como la fe en un ser elevado o en la armonía con el mundo. Las familias que están de acuerdo en una creencia espiritual tienen matrimonios y vida familiar más exitosa (Larson & Olson, 2004). Es posible que algunas familias ensambladas estén mezclando diferentes creencias o religiones y no es posible llegar a un acuerdo. En este caso, puede ser beneficioso que familias ensambladas abiertamente reconozcan que tienen diferentes creencias y respeten esas diferencias. Los enlaces familiares se fortalecen por medio de la tolerancia y la aceptación. El bienestar espiritual de familias ensambladas puede aumentarse por lo siguiente:

- *Compartir sus opiniones acerca de la religión y la espiritualidad.* Anime a los miembros de la familia a que compartan sus creencias sobre Dios, un Ser Supremo, o lo que les es sagrado. La aprobación de varias formas de espiritualidad pueden aumentar el bienestar espiritual de la familia, aún cuando tienen diferentes puntos de vista.
- *Dar tiempo para la expresión espiritual.* Haga tiempo cada semana para que los miembros de la familia ya sea cómo grupo o individualmente piensen en o actúen en sus creencias espirituales.

Pasando Tiempo Agradable Juntos

Pasando tiempo juntos puede ser individualmente con un miembro de la familia o con la familia entera. En ambos casos, es importante crear un ambiente relajado donde cada miembro puede comunicarse cómodamente (DeFrain, 2006). Pasar tiempo individualmente o con la familia entera puede incluir actividades recreativas, trabajo juntos, o comida juntos.

Los rituales familiares también pueden crear una familia más unida (Leon & Jacobvitz, 2003). Si una familia ensamblada instituye un ritual de pasar tiempo juntos, por ejemplo jugando juegos juntos los domingos por la noche, facilita una oportunidad de acercamiento familiar. Mientras crean memorias juntos, miembros de la familia ensamblada empezarán a sentir un sentimiento de unidad que fortalecerá las relaciones familiares. Trabajando juntos en estas metas proveerá a la familia ensamblada un propósito común y una dirección. Es posible que pasando tiempo juntos no ocurra a menos que sea un tiempo fijado. Las siguientes sugerencias contribuirán a estas experiencias agradables cómo familia:

- *Comer juntos.* Haga un plan para que toda la familia esté junta para la hora de comer varias veces a la semana. Utilice este tiempo para compartir experiencias positivas que pasaron durante la semana a los miembros de la familia. Evite el hablar específicamente de asuntos negativos o acciones disciplinarias.
- *Hacer actividades divertidas.* Planee una excursión cada mes que incluye cada miembro de la familia. Deje que cada miembro tenga una oportunidad de escoger la actividad.

Conclusión

Creando fuertes relaciones familiares en familias ensambladas puede ser difícil, no obstante, hay pasos específicos que familias ensambladas pueden seguir para fortalecer sus relaciones. Cada una de las sugerencias explicadas arriba puede ayudar a familias a desarrollar relaciones más fuertes de amor y cariño entre miembros de la familia. Puede ser útil hablar cómo familia de cuáles de estas características ya se practican en su familia y cuáles

pueden ser mejoradas. Hable cómo familia y empiece con una o dos de las sugerencias. Si miembros de la familia tienen éxito con una o varias de las sugerencias, áreas adicionales pueden ser añadidas para fortalecer relaciones de familias ensambladas

Referencias

DeFrain, J. (2006). *Family treasures: Creating strong families*. Lincoln: Board of Regents of the University of Nebraska.

DeFrain, J., & Asay, S. (Eds.). (2007). *Strong families around the world: The family strengths perspective*. New York: Haworth.

DeFrain, J., & Stinnett, N. (2002). Family strengths. In J.J. Ponzetti, et al. (Eds.). *International encyclopedia of marriage and family* (2nd ed.). New York: Macmillan Reference Group.

Ganong, L. H. & Coleman, M. (2004). *Stepfamily relationships: Development, dynamics, and intervention*. New York: Kluwer.

Knaub, P., Hanna, S., & Stinnett, N. (1984). Strengths of remarried families. *Journal of Divorce*, 7, 41-55.

Larson, P.J., & Olson, D.H. (2004). Spiritual beliefs and marriage: A national survey based on ENRICH. *The Family Psychologist*, 20, 4-8.

Leon, K., & Jacobvitz, D. B. (2003). Relationships between adult attachment representations and family ritual quality: A prospective, longitudinal study. *Family Process*, 42, 419-432.

Wuerffel, J., DeFrain, J., & Stinnett, N. (1990, Fall). How strong families use humor. *Family Perspective*, 129-142.

Fondos para esta hoja de información fueron proporcionados, en parte, por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estado Unidos, Administración para los Niños y Familias, otorgamiento: 90FE0129 y 90YD0227. Opiniones, hallazgos, conclusiones, y recomendaciones en este documento pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan la opinión del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estado Unidos, Administración para los Niños y Familias.

La Universidad Estatal de Utah (USU) está comprometida a proporcionar un ambiente libre de acoso y de otras formas de discriminación ilegal basadas en la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad (40 y mayores), incapacidades, y estatus de veterano. Las normas de USU también prohíben la discriminación en base a la orientación sexual en el empleo y las prácticas y decisiones relacionadas académicamente.

Los empleados y los estudiantes de USU no pueden, debido a la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, incapacidad, o el estatus de veterano, negarse a emplear; descartar; promover; degradar; terminar; discriminar en la remuneración; o discriminar respecto a términos, privilegios, o condiciones de empleo, contra cualquier persona. Los empleados y los estudiantes tampoco pueden ser discriminados en el salón de clase, pasillos de la residencia, o en campus y en eventos y actividades patrocinados por USU.

Esta publicación es emitida para continuar el trabajo de Extensión Cooperativa. Acta de mayo 8 y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Ministerio de Agricultura de los ESTADOS UNIDOS, Noelle E. Cockett, vice presidente y director, del Servicio de Extensión Cooperativa de USU.