

¿Cómo Manejar las Crisis en Nuestra Familia?

La familia promueve un escenario a través del cual es posible construir procesos de cambio con la finalidad de desarrollar óptimamente sus integrantes, además, tiene momentos donde pueden existir problemas, desde crisis económicas o sentimentales hasta las diferencias de carácter y de personalidad.

Las crisis son situaciones normativas del proceso de desarrollo, que ocurren en sus interacciones y pueden indicar el momento de hacer cambios en la estructura y en las reglas familiares, conduciendo a estrategias de cambio con miras a fortalecer las capacidades de las personas para hacerles frente y superarlas exitosamente.

Finalmente, estas no pueden permitirse que se asuman únicamente como características negativas o patológicas de las familias o de alguno de sus integrantes, porque no lo son. Por el contrario, éstas son importantes porque indican que es necesario hacer cambios a nivel individual o familiar, los cuales, por lo general dejan aprendizajes significativos. La resiliencia invita a ubicar el foco de reflexión y análisis en las capacidades y en las alternativas de solución, más que en el problema o en aquello de lo que las familias carecen.

En caso de crisis familiar

1. **Prepárese:** estar preparado no quiere decir que habrá una crisis.
2. **Identifique los recursos:** conecte con los apoyos confiables. Estos pueden ser familiares, vecinos o miembros de la comunidad religiosa. También, considere comunicar con el departamento de policía local.
3. **Ayude:** su objetivo es calmar la situación con la voz, cuerpo y acciones.
 - a) Mantenga la voz y el cuerpo tranquilos, los niños toman señales de tu comportamiento.
 - b) Sea paciente, escuche, apoye y pregunte cómo puede ayudar: “¿Qué necesita ahora?”
 - c) Indique verbalmente a su hijo que use una estrategia ensayada o indíquela en una lista de habilidades para tranquilizar.
 - d) De opciones si es posible: evita cualquier cosa que pueda sentir intimidante (contacto visual intenso, falta de espacio).
 - e) Evite reaccionar exageradamente, amenazar, razonar o discutir con su hijo.
 - f) Prepárese para informar a los socorristas o al equipo de tratamiento.

Fuentes Bibliográficas:

Judge Baker Children's Center (s.f.). Una guía para padres y cuidadores para ayudar a tu familia antes, durante y después de una crisis. Recuperado de https://www.bakercenter.org/application/files/5316/4640/7178/family_crisis_guide_-_spanish_0.pdf

PC (2017). Como superar las crisis familiares. Recuperado de <http://policlinicocontinental.pe/médios/como-superar-las-crisis-familiares>

Valencia, S. (2020). Crisis familiares: una oportunidad para transitar de la catástrofe y el caos, al despliegue de capacidades para el cambio. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/679/67963183013/html/>