

## **Pasos para el diálogo en familia**

**Por Jack & Karen Baker** [editores@emtrimony.org](mailto:editores@emtrimony.org)

Traducido y editado por Marco e Irma Saldaña. [editores@emtrimony.org](mailto:editores@emtrimony.org)

### **Pasos para tener “Un Diálogo en Familia”**

Una opción para nuestro diálogo de pareja sería el incluir a otros miembros de la familia (nuestros hijos). Dependiendo de las edades y de sus capacidades en la escritura, los niños pueden aprender a describir sus sentimientos por medio de dibujos y así ellos poder desarrollar de una manera sencilla y efectiva una forma positiva de expresar sus sentimientos y darse cuenta de la importancia que es el reconocer y aceptar sus sentimientos.

**Explicación:** Díganle a sus niños que ustedes desean demostrarles lo que ustedes, como padres, están haciendo cada día mientras que ustedes están dialogando. Les pueden explicar que ustedes utilizan este medio que aprendieron en su FDS y que los ayuda a mantener su relación fuerte, creando un ambiente sano para toda la familia. Explíquenle que los diálogos deben ser centrados en expresar los sentimientos, y además, explíquenles que los sentimientos no son “ni buenos ni malos”. Dígales también que esto será un lugar seguro para expresar sus sentimientos y así poder aprender sobre los sentimientos de otros.

**Selección:** Elijan la hora, lugar, y tema para el diálogo de familia. Indíquenles el lugar, la hora y busquen un lugar seguro, tranquilo y apropiado para que los miembros de la familia estén presentes, estando consientes y evitando las distracciones que podrían hacer el tiempo de diálogo difícil de llevar a cabo. Si es demasiado tarde y estén muy cansados, o es demasiado temprano e interfiere con otras actividades previas. O sea, hay que hacer los ajustes necesarios para que haya tranquilidad ya que esto es conducente a la franqueza y a la aceptación. El tema debe ser bastante simple para el miembro más joven de la familia y puede extenderse a cosas sencillas como la diversión de ellos, tales como ¿Qué me gustaría hacer para mi cumpleaños? o ¿Cuál sería mis vacaciones perfectas? o ¿Cuales asuntos más serios me gustaría tratar? Como por ejemplo; ¿Cómo me siento cuando no podemos hacer las cosas que deseo?".

**Escribir:** Generalmente, se fija un límite de tiempo apropiado para la escritura o el dibujo, algo corto para que no se convierta en algo aburrido, pero que sea lo suficientemente largo para que cada persona recolecte sus pensamientos y pueda explorar sus sentimientos.

**Intercambio:** Para un diálogo en familia, u otros diálogos con más de dos personas, cada persona lee su carta en voz alta (o explica su dibujo) para que así cada uno puede escuchar lo que está tratando de expresar.

**Diálogo:** Después de que se lea cada una de las cartas o se explica el o los dibujos, el grupo discute el sentimiento de la persona que ha compartido su carta. Es importante que los sentimientos no sean criticados ni cuestionados. La meta principal es tratar de

entender o experimentar el sentimiento del que está compartiendo, y no el de interrogar o de juzgar la persona o a su sentimiento. Los miembros del grupo o de la familia esperaran su turno para leer y explicar sus sentimientos y contestando las preguntas sobre su sentimientos hasta que cada uno hayan tenido su turno. Para algunas familias utilizan el sistema de compartir del más joven al mayor, pero es una decisión de familia o del grupo sobre cual será el sistema a seguir.

La decisión de que tan a menudo se utilizará el diálogo de familia es dependiente en el grupo. Para alguno, el diálogo de familia ocurre una vez por semana, para otros es reservado para las ocasiones especiales tales como días de fiesta, cumpleaños, aniversarios o acontecimientos especiales. Una vez por semana, una vez al mes, una vez cada tres meses es una decisión del grupo. La única sugerencia es que no se convierte en un obstáculo al diálogo diario usado por la pareja para el enriquecimiento continuo de su relación.

**Comparta** por favor sus experiencias con el diálogo de familia y cualquier otra sugerencia que ustedes tengan para ayudar a otros a aprender cómo dialogar como familia. ¿Cuales preguntas usan, y que tan a menudo dialogan ustedes cómo familia? Por favor, envíen sus sugerencias a [editores@eMatrimony.org](mailto:editores@eMatrimony.org)

## **Sugerencia de algunas preguntas para el diálogo en familia:**

- ¿Cómo me siento sobre nuestra familia?
- ¿Cómo me siento cuándo vamos a la iglesia juntos?
- ¿Cómo me siento cuándo cenamos juntos?
- ¿Cómo me siento sobre la hora de irme a la cama?
- ¿Cómo me siento sobre las tareas que se me asignan?
- ¿Cómo me siento sobre la cantidad de tiempo que pasamos juntos como familia?

Niños- ¿Cómo me siento de ser (el más chico, el de enmedio o el mayor) de los hijos?  
Uno de los papás - Nombra una cualidad especial que vez de cada niño y comparte cómo te sientes sobre la cualidad de cada uno de ellos.

- ¿Cómo me siento cuándo oramos juntos como familia? (antes de comer o al ir a la cama)
- ¿Qué es lo que mas me gusta de nuestra familia? Y ¿cómo me siento con mi respuesta?
- ¿Qué es lo que mas me gusta hacer en familia? Y ¿cómo me siento con mi respuesta?
- ¿Qué es lo que mas me gusta hacer a solas? Y ¿cómo me siento con mi respuesta?

Si el dinero no fuera ningún problema ¿Cuál sería mi sueño para unas vacaciones en familia? y ¿Cómo me siento con mi respuesta?