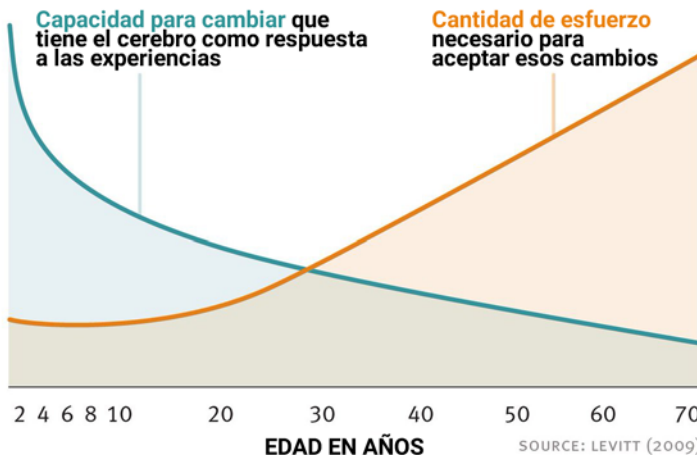


Familias

Datos y estadísticas

Las experiencias tempranas dan forma al cerebro



Las experiencias tempranas influyen en el desarrollo del cerebro y sientan las bases del aprendizaje, el comportamiento y la salud en el futuro. Los genes proporcionan el modelo de crecimiento, pero el cerebro responde al entorno. En una familia receptiva y atenta, el cerebro aprende a ser flexible y relajado. En un entorno negativo y disfuncional, el cerebro se adapta y aprende a protegerse rígidamente. En la edad adulta, puede costar mucho esfuerzo desaprender o cambiar estos pensamientos, sentimientos y comportamientos.

FUENTES DE PROBLEMAS FAMILIARES

1. Discusiones.
2. Peleas con hermanos.
3. Falta de comunicación.
4. Divorcio o separación.
5. Enfermedades mentales.

1 de cada 5

familias tienen al menos un adulto con alguna enfermedad mental.

46%

de los adultos de USA reconocen haber lidiado con problemas de drogas en el seno de sus familias.

Familias «sanas»

- Deciros habitualmente cuánto os queréis.
- Pasar juntos tiempo de calidad con frecuencia.
- Aprender técnicas de comunicación positiva.
- Desarrollar en común buenas habilidades de resolución de problemas.
- Responsabilizarse mutuamente.

Los estudios indican que en los sistemas familiares «sanos» se otorga responsabilidad y apoyo a cada miembro, se practica una comunicación abierta, se afrontan los problemas de forma positiva y se comparte tiempo de calidad. Se demuestra abiertamente el cariño mutuo y se expresan los sentimientos.

NORMAS FAMILIARES DISFUNCIONALES

~~NO~~ Confíes ~~NO~~ Sientas
~~NO~~ Hables ~~NO~~ Lo intentes

Deshazte de las normas familiares malas y aprende a hablar de forma abierta y a estar al tanto del estado de ánimo y las emociones de tus hijos.

Sistemas familiares «malos»

AUTORITARIOS: dictadura con reglas rígidas, castigos y muy poca validación positiva.

CONSUMIDORES: entorno incoherente y poco fiable que fomenta el miedo, la vergüenza y la culpa.

CONFLICTIVOS: lleno de estrés con constantes discusiones, presiones, amenazas y represalias.

VIOLENTOS: sistemas volátiles que incluyen abusos traumáticos verbales, sexuales o emocionales.

DESAPEGADOS: frialdad extrema, falta de calidez emocional y afecto con sentimientos reprimidos y poca intimidad.