

## Reglas sencillas para optimizar el funcionamiento familiar

- Nunca hablen mal de ningún familiar en presencia de otros.
- Conversen de manera directa, uno a uno, con todos los familiares, incluso con aquellos con los que no están directamente involucrados.
- Desarrollen un sentido de confianza.
- Los miembros de la familia se deben respetar unos a otros. Todos los puntos de vista son válidos.
- Tómense el tiempo para escuchar y aprendan unos de otros.
- Permitan que cada uno sea diferente.
- Consideren que preservar la relación armónica es un objetivo importante en el trabajo de equipo.
- Exprésense con tranquilidad. Se deben sostener discusiones familiares cuando uno no está enojado o alterado.
- Exploren en las discusiones los puntos que tienen en común, y no hagan énfasis en las diferencias, para poder negociar acuerdos más fácilmente.
- No acepten una decisión sobre la que tengan dudas o reservas, si antes no han clarificado esas dudas o han expresado sus reservas.
- Mantengan su conversación pura y simple.
- No hagan ataques personales.
- Reflexionen sobre sus actitudes y acciones que no permiten que se resuelva el conflicto.
- Discutan constructivamente, para lograr acuerdos.
- Reafírmense y apóyense entre si.
- Aprendan a perdonar
- No hablen mal de un familiar atrás de sus espaldas.
- Respalden con acciones lo que se ha comunicado.
- Asegurarse que sus familiares están escuchando.
- Empiecen siempre con algo positivo.
- No hay que exagerar, se pierde credibilidad.

- No traten de "leer la mente ", si alguna cosa no ha quedado completamente clara, pregunten.
- Expliquen que les hizo sentir lo que sintieron. Es muy bueno expresar los sentimientos.
- Clarifiquen sus necesidades.
- Hablen en primera persona para tomar responsabilidad por sus enunciados.
- La comunicación debe ser directa. No transmitan o reciban información en nombre de otros familiares.
- Concéntrense en los temas tratados, y no en las personalidades de cada familiar.
- Muestren un sentido de responsabilidad compartida.
- Tengan un fuerte sentido familiar con rituales y tradiciones.
- Respeten el espacio personal de cada miembro de la familia.
- Admitan y busquen ayuda cuando se enfrenten a un problema.
- No esperen que otro familiar cambie, para que ustedes inicien el cambio.
- Acepten la retroalimentación constructiva.
- Valoren el servicio de los demás miembros de la familia.