

Vidas en Positivo

**ARMONIA FAMILIAR:  
UN RETO MUY POSIBLE**

Octubre, 2023



VIDAS EN POSITIVO

*By Ana Asensio*

**fad**  
Juventud

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**

# Armonía Familiar , ¿un imposible?

**La armonía familiar es algo que todos los padres anhelamos, y en ocasiones por la imagen que tenemos de lo que significa, nos resulta un imposible o incluso comparamos con el exterior para buscar referencias.**

# ¿Cuál es tu imagen de armonía familiar?

**Silencio y calma en el hogar.**

**Niños que comprenden perfectamente que hoy no hay parque.**

**Educación correcta con las visitas, en restaurantes, con los amigos, en la mesa, en el cole...decir por favor, gracias...**



# ¿Cuál es tu imagen de armonía familiar?



**Niños sonriendo, sin manchar, siempre limpios y guapos.**

**Niños tocando el piano, pintando, escuchando música clásica.**

**Niños que te agradecen todo y te dicen, gracias por ser tan buen papa y quererme tanto.**

# ¿Cuál es tu imagen de armonía familiar?

**Niños entretenidos solos todo el rato, construyendo, pintando, aprendiendo...y poderte echar la siesta, leer o ver una película.**

**Niños comiendo de todo lo que en casa se prepara.**



# principales preocupaciones de los padres

***futuro***



# principales preocupaciones de los padres



***Hábitos de vida saludables***

# principales preocupaciones de los padres



***Si estamos haciendo lo correcto***

# principales preocupaciones de los padres



***Pantallas***

# principales preocupaciones de los padres

***Redes sociales***



# principales preocupaciones de los padres



***Educación***

# principales preocupaciones de los padres



***Amistades***

# principales preocupaciones de los padres



***Adicciones***

# principales preocupaciones de los padres



***Educación Afectivo Sexual***



Entonces...

¿cómo sé que si hay armonía en mi casa?

**Uno sabe que existe armonía en su hogar cuando tiene esa sensación de confianza, serenidad interior y aparente seguridad en tener el "control" de la situación.**

Hay armonía familiar cuando existe sensación y certeza de sintonía con nuestros hijos.



Entonces...

¿cómo sé que si hay armonía en mi casa?

**Uno sabe que hay armonía cuando comprende lo que puede un suceder un mal día, y que no por eso tenemos una familia en desarmonía y no entramos en frustración, preocupación excesiva, desesperanza o estrés continuo.**



# COMPRENDIENDO

**Existen algunas claves para apoyarte en ese estado, entendiendo que la armonía también pasa por estados aparentemente en desequilibrio y que en realidad forman parte del proceso de educación, familia, convivencia y vida.**



# *Clave*

EL AUTOCONOCIMIENTO ES UN PILAR  
CENTRAL DE LA EDUCACIÓN DE  
NUESTROS HIJOS Y DE LA VIDA  
Familiar.



# EJERCICIO de autochequeo

**1. ¿QUÉ EMOCIONES RECONOCES MÁS HABITUALES DE TU PASADO/EDUCACIÓN?**

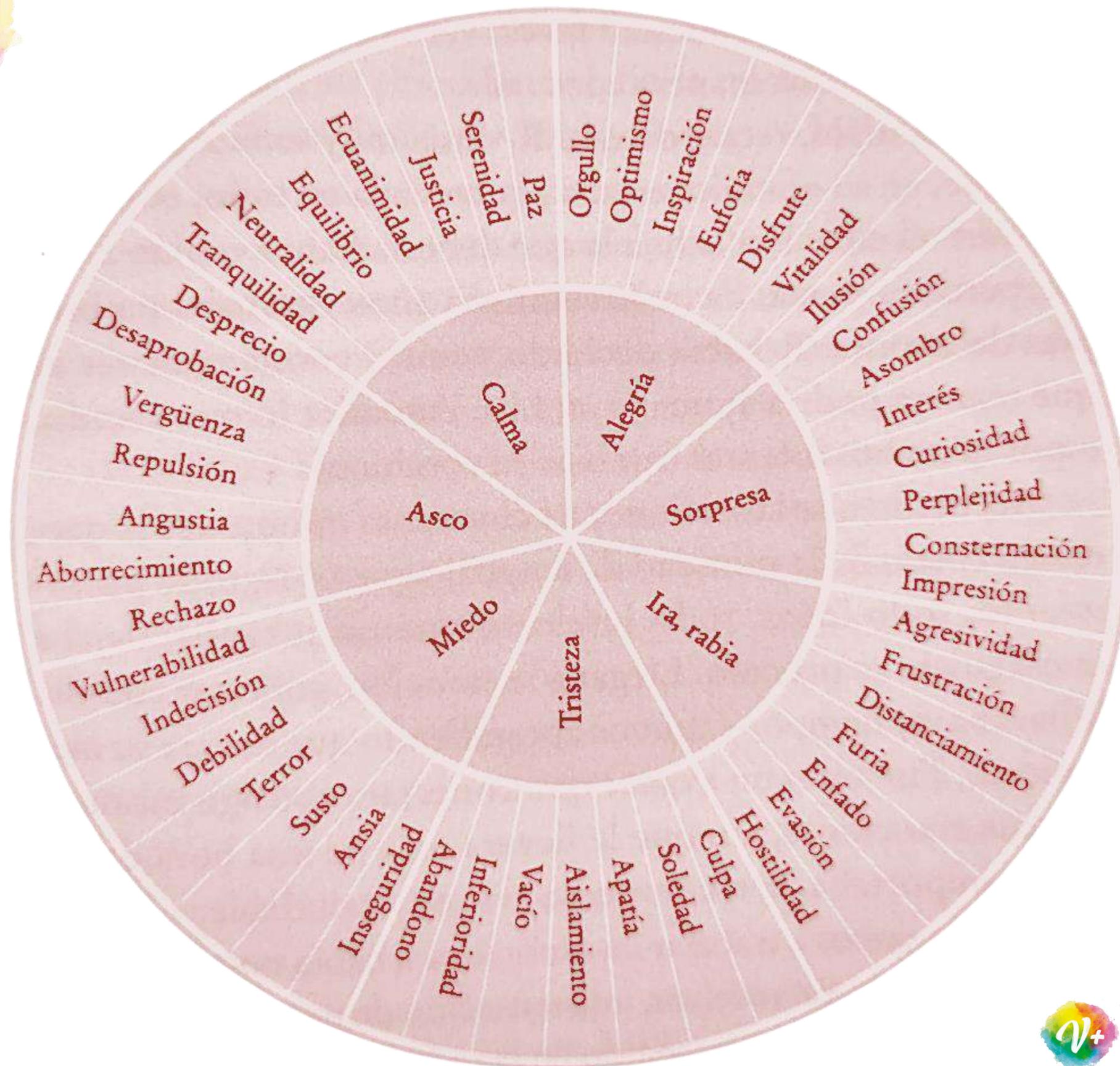
**2. ¿QUÉ EMOCIONES ESTÁN MAS PRESENTES EN TU VIDA AQUI Y AHORA?**

**3. ¿CÓMO VAS DE COMUNICACIÓN EN TU VIDA?**

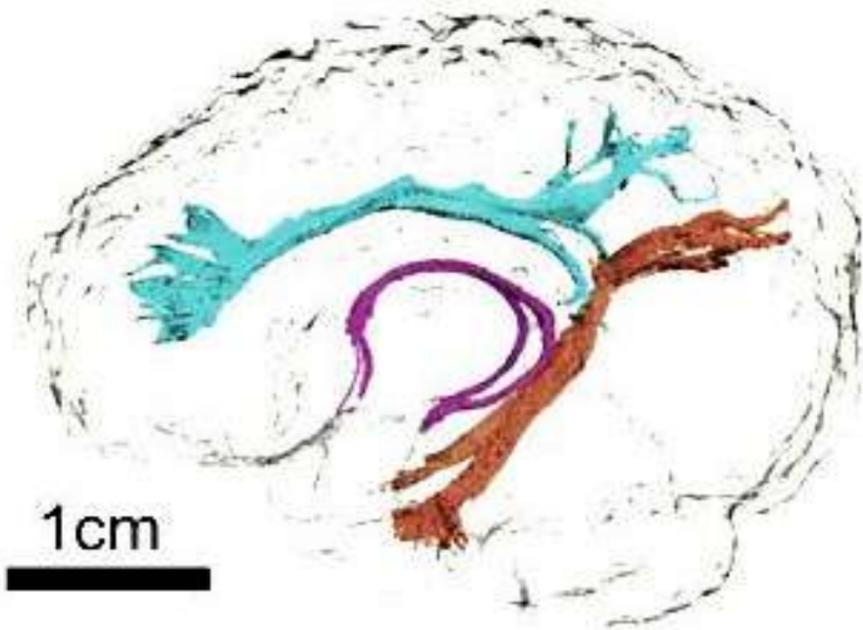


# RUEDA DE LAS EMOCIONES

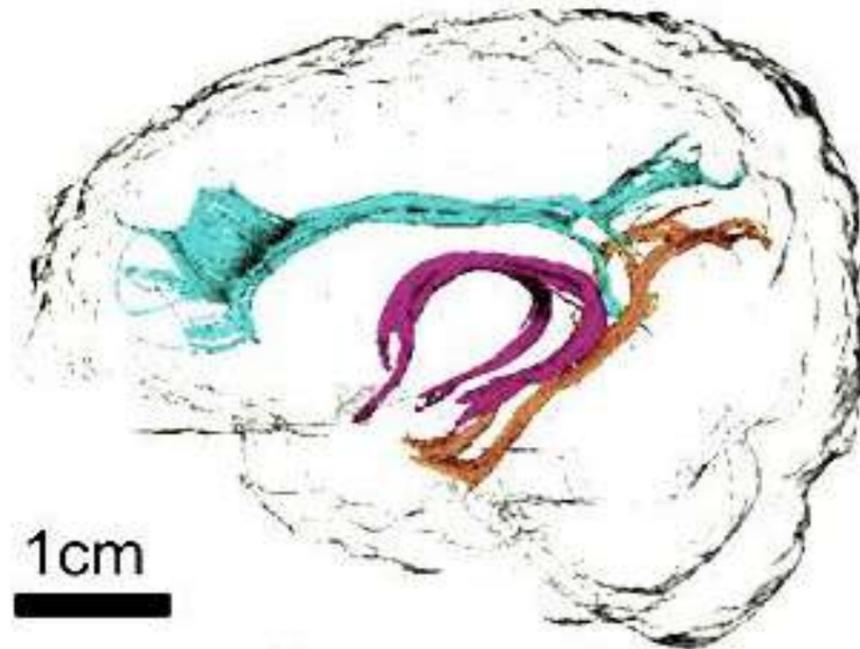
por  
Ana Asensio



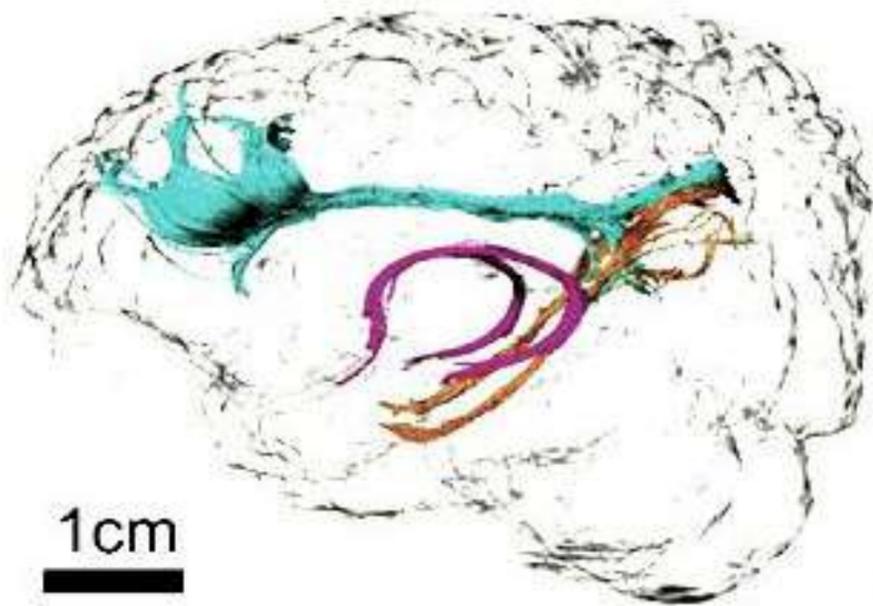
# Un poco de contexto en anatomía



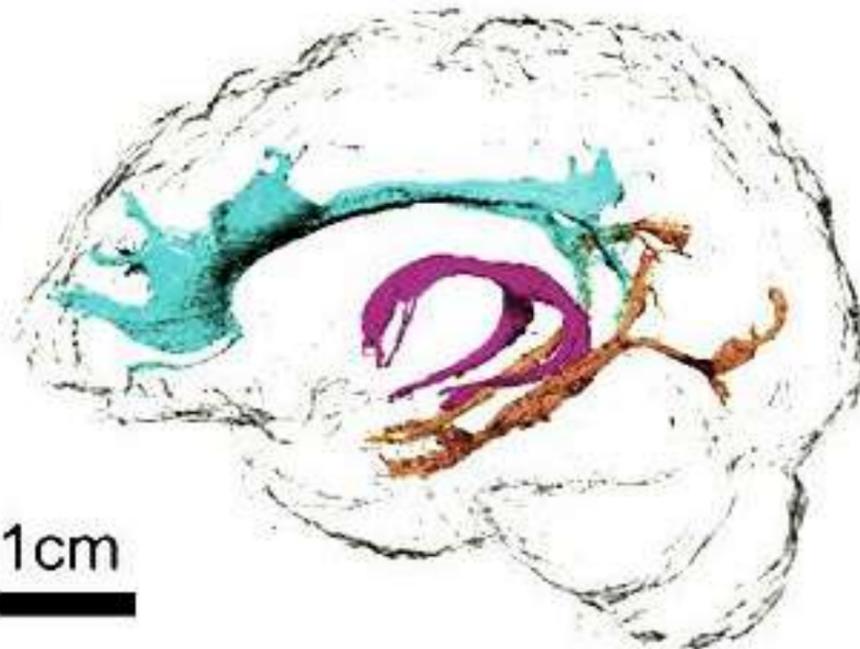
neonate



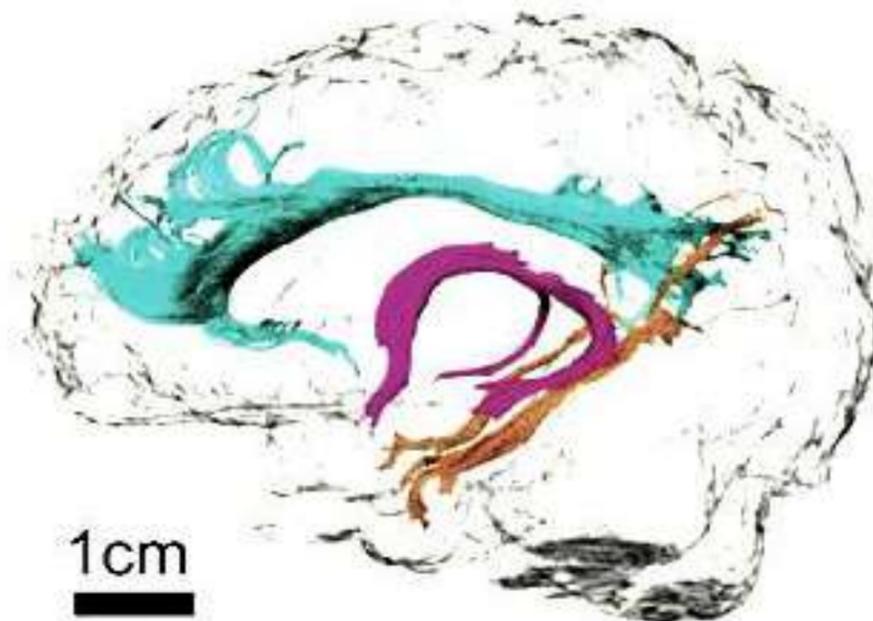
2 years old



6 years old



13 years old



22 years old

Los efectos del ambiente familiar

## **Felicidad vs Estrés**

**Recuerda que nuestros hijos son "pedidores" por naturaleza, no te lo tomes como algo personal, no te quieren fastidiar ni retar, es parte del desarrollo. Sólo es necesario aprender a educar desde la Serenidad.**

# La Química del Cerebro y de las emociones

- **Química del Estrés : Cortisol y Adrenalina**
- **Química del Bienestar: Dopamina, Oxitocina, Gaba, Serotonina, Endorfinas**

# La Química del Cerebro y de las emociones

## SEROTONINA

*Agradece  
Disfruta de las cosas  
Pensamiento positivo*

*Baila  
Canta  
Sonríe y ríe*

## ENDORFINAS

### Químicos Naturales de la Felicidad



## DOPAMINA

*Duerme 7-9 horas  
Haz deporte  
Celebra un logro*

*Perdona  
Da un abrazo  
Ama y déjate amar*

## OXITOCINA



# TÉCNICAS PARA COMENZAR A Conectar contigo y con los miembros de tu familia:

- **OBSERVACIÓN, ATENCIÓN Y RESPIRACIÓN**
- **BAJAR A LOS Sentidos y emociones**



**Un recurso imprescindible, tener  
sintonía con tus hijos:**

**Cada día ten un breve espacio de  
comunicación verdadera, de contacto  
afectivo, de compartir miradas, dónde tu  
hij@ se sienta aceptad@, escuchad@, y se  
sienta acompañad@.**

# Un recurso imprescindible, tener sintonía con tus hijos:

- Recuerda que para que te cuenten es importante **NO** interrogar, por lo que una estrategia muy buena es contar nosotros.
- **Y también usar cuentos, o ver series que puedan estar representando qué les sucede interiormente o en sus vidas.**



## Crear momentos y espacios para charlar

**Como los trayectos al colegio, a una extraescolar o poniendo una canción en la que se relajen porque les gusta es un buen momento para charlar.**

Momentos de sus canciones favoritas, con películas, una compra o una actividad que les guste... puede hacer que **esa comunicación fluya.**

# LA IMPORTANCIA DE DECIR NO

**“Los niños que crecen con límites son más felices, y serán adultos más adaptados y con capacidad para afrontar adversidades”.**

**Un secreto: Dedicación y límites (y firmeza)**

Recuerda que tenerlo "todo" no es signo de felicidad.

# COMUNICACIÓN ADAPTADA

**Cada miembro es de la familia, pero piensa, entiende y siente diferente: No dar nada por sentado y aplicar la comunicación asertiva.**

**Crear espacios de contar y escuchar.**

Si es necesario usar juegos para comunicarse.



# CUIDARSE PARA PODER CUIDAR

La importancia del autocuidado para tener la batería cargada y poder dar sin quedarnos a cero.

**Atiéndete, cuídate, nútrete, crea espacios para ti.**

**Recuerda que si tú estás bien, es más fácil que todo esté bien.**



# RESPECTO

**Un valor central en las relaciones y la familia.**

Lo hacemos escuchando sin interrumpir, y dando nuestra opinión si es necesario desde el corazón, o compartiendo nuestro sentir, **NO JUZGAMOS.**

# ENSEÑAMOS A AUTORREGULARSE

**Decimos claramente lo que esperamos de ellos, hablamos de acciones y consecuencias, no de amenazas.**

Ponemos "sobre la mesa" las normas de casa.

**Hablamos de nuestros innegociables y de aquello que si vamos a negociar.**



# EL VALOR DE LAS RUTINAS Y EL ORDEN

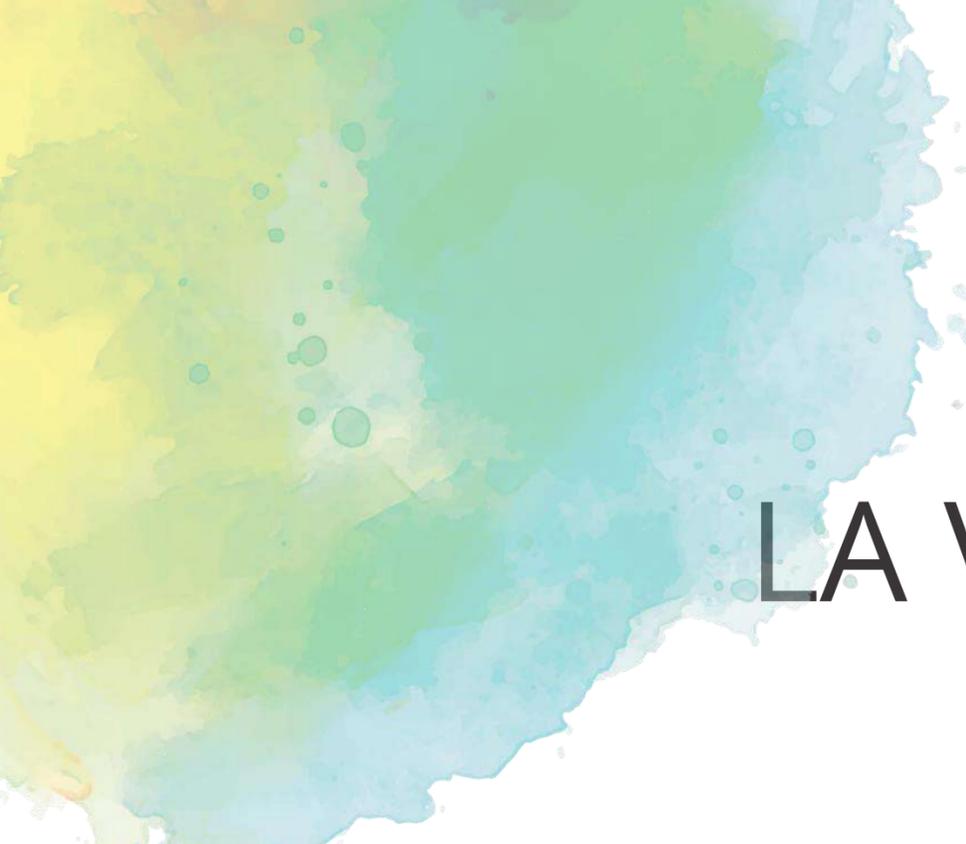
**Hacemos por tener rutinas, cuidar los tiempos, bajamos la intensidad de las agendas apretadas, respetamos horarios de sueño, estudio y comida.**

Recuerda que el orden externo, trae orden interno.



# PREDICAMOS MEJOR CON EL EJEMPLO

**El valor de la coherencia es exponencial a la hora de educar.**



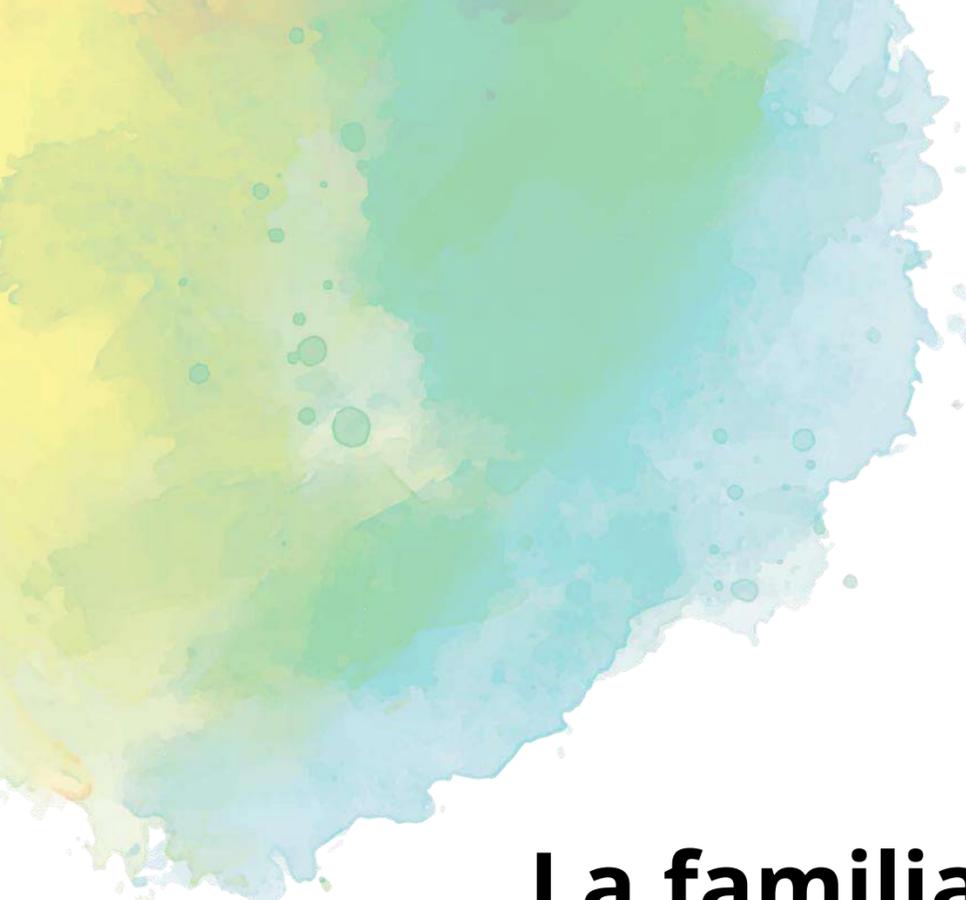
# LA VIDA ES COMO ES

**Aplicar el poder de la Madurez y además  
acoger lo que viene implica enseñanza en  
Amabilidad con uno mismo y Aceptación.**

# APTITUD VS ACTITUD

**Reforzar sus capacidades innatas, y educar en los valores que deseamos desarrollar y potenciar.**

Se puede hacer un listado de los valores importantes para la familia cada uno escribe varios los introduce en un bote y cada día se saca uno y cada miembro de la familia se compromete a ponerlo en práctica en alguna acción.



# AMOR

**La familia requiere de entrega, de amor, de paciencia, de comprensión, de compromiso, de apoyar, requiere de atención, de cuidados...**

**El Regalo del Legado del Amor : aquello que cuidas y atiendes, aquello que riegas adecuadamente, acaba floreciendo y creciendo.**

# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

**Los padres felices tienen una vida "plena", adaptada a cada momento y disfrutando de la vida tal cual es.**

**ACEPTACIÓN DE LA TEMPORALIDAD: hay momentos más demandantes físicamente, momentos más demandantes psicológicamente y momentos para empezar a soltar.**

# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

**Miran hacia el lado positivo de la vida y suelen ver el vaso medio lleno, entendiendo esto como estar focalizados en las Soluciones y en el aprendizaje de la Resiliencia frente a las crisis y adversidades de la vida.**



# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

**Entienden las “caídas” como oportunidades de aprender, superarse y levantarse.**



# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

**El respeto, la responsabilidad y el compromiso están muy presentes.**

# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

## **Cultivan el poder aportar tranquilidad y serenidad:**

Se ocupan de practicar relajación, respiración, gestionar sus emociones y cuidar su salud mental.



# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

**Cultivan el poder de la presencia:**

**Ofreciendo espacios diarios de disponibilidad  
consciente**



# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

**Propician tiempo para ellos y se quieren,  
reservando espacios para su vida personal y de Pareja**



# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

**Resultan ser buenos compañeros de vida el uno para el otro.**

Este ejemplo de compañerismo, unión y compromiso es un gran ejemplo.

Se educa más desde el ejemplo que desde la palabra.

# PADRES FELICES=HIJOS FELICES

**Discuten sus diferencias sin atacar se, así enseñan educación emocional.**

Y si el tema es acerca de tomas de decisiones y educación de los hijos, a ser posible lo tratan en privado.



**PADRES FELICES=HIJOS FELICES**

**Viven con naturalidad sus emociones.**

**TENER UNA FAMILIA A VECES TAMBIÉN ES UNA  
MONTAÑA RUSA emocional.**



La familia es nuestro camino y nuestro destino desde hoy

**“El que siembra un pensamiento, cosecha una acción,  
El que siembra una acción cosecha un hábito,  
El que siembra un hábito cosecha un carácter, y  
El que siembra un carácter cosecha un destino”**

**Disfruta del camino, ama y confía, esa es la vida.**

# MUCHAS GRACIAS



[www.vidasenpositivo.com](http://www.vidasenpositivo.com)

 VIDAS EN POSITIVO  
By Ana Asensio



VIDAS EN POSITIVO

*By Ana Asensio*

**Instagram: @vidasenpositivo\_anaasensio**

Web: [www.vidasenpositivo.com](http://www.vidasenpositivo.com)