|  |  |
| --- | --- |
| COLEGIO EMILIA RIQUELMEACTIVIDADES EN CASA  | Resultado de imagen para escudo del colegio emilia riquelme |
| Fecha: jueves 17 | Nombre:  | Grado: 7MO | Área: Urbanidad |

Jueves 17 de septiembre, 9:30 am



AGENDA:

Leer

RELACIONES FAMILIARES.

¿Qué puedo hacer como hija, para tener una buena relación con mis padres?

Controla tu carácter. Si notas que una discusión está por suceder, [mantén la calma](https://salud.uncomo.com/articulo/como-mantener-la-calma-24496.html), esto permitirá que si tus padres están alterados, guarden la compostura e imiten tu comportamiento. Evitar caer en gritos puede hacer que el rumbo de una simple discusión vaya por el camino de la comunicación asertiva, permitiendo que ambas partes se escuchen y se entiendan.

Respeta a tus padres. De nada sirve querer llevar las cosas mejor con ellos si cada vez que te dan su opinión sobre algo que tiene que ver con tu vida tú, en lugar de escucharlos, te lanzas sobre ellos a criticar sus puntos de vista y formas de ser. Para que respeten tus decisiones, forma de ser y actuar es necesario que tú los respete a ellos también.

Piensa siempre antes de hablar. Muchas veces no controlamos lo que decimos cuando estamos conversando con personas con quienes no nos llevamos bien o alteran nuestro carácter. En estas ocasiones es cuando más debemos cuidar lo que decimos para evitar ofender a las otras personas. Evita hacer sentir mal a tus padres diciendo cosas de las que te puedes arrepentir.

Para mejorar la relación con tus padres debes ponerte en su lugar. Dedica unos momentos para pensar en ellos, en su forma de ser, en lo que les ha tocado vivir, en los momentos difíciles que han superado. Probablemente te des cuenta que muchas veces los has juzgado equivocadamente, que ellos también son seres humanos y cometen errores, que no existen los padres perfectos y que todos podemos equivocarnos y merecemos ser perdonados.

Comunícate con ellos. Si quieres mejorar la relación con tus padres, es necesario que ellos sepan qué cosas te molestan, con qué no estás de acuerdo, qué comportamientos de ellos te hacen o te hicieron daño, cómo quisieras que fuera la relación entre ustedes, qué estás dispuesto a ceder y qué quieres que ellos hagan para que todo mejore. Si no hablas acerca de ti y tus emociones con ellos, ellos jamás podrán saber cuáles son tus intenciones.

Recuérdales que los quieres. Muchas veces las relaciones familiares son consumidas por el estrés y la rutina, y con el paso del tiempo a veces nos damos cuenta que no dijimos lo que sentimos y lo agradecidos que estamos tantas veces como nos hubiese gustado o hubiese sido necesario para que esa persona lo supiera y nunca lo olvidara. Aprovecha que tienes a tus padres contigo, pueden que estén necesitando sentirse queridos.

Si vas a mejorar la relación con tus padres tienes que comenzar desde cero. Es decir, de nada sirve que dentro de un mes saques en cara algo que ocurrió hace un par de años atrás.

Dejar el rencor, perdonar, entender y [ser paciente](https://salud.uncomo.com/articulo/como-tener-mas-paciencia-28541.html) es necesario para que cualquier relación funcione, incluida la relación padres-hijos.

¿Tienes una buena relación con tus padres? Aceves sentimos que nuestros padres son injustos y olvidamos que ellos buscan el bienestar para nosotros y que seamos buenas personas.

ACTIVIDAD

1. Después de realizar la lectura, escribe en tu cuaderno un decálogo que todo hijo pueda practicar en casa, para tener una buena relación con tus padres.
2. Escribe un agradecimiento a tus padres por aquello que te han dado, no en términos materiales, sino en tu formación como persona.