

Capítulo 1

LOS DIFERENTES TIPOS DE FAMILIA

Celebro a aquellos abuelos que por ausencia de un padre, ya sea por abandono o fallecimiento, se han encargado de los nietos. Mi esposo es un ser muy especial y a él le ha tocado ver desde muy joven por los sobrinos que han quedado huérfanos. Gracias a todos los abuelos del mundo, gracias por haber estado ahí siempre. Pido a Dios que los bendiga, porque mi abuelo lo hizo conmigo.

—ELSY

LA DECLARACIÓN UNIVERSAL de Derechos Humanos (DUDH), en el artículo 16, punto 3, afirma que «la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado». Sin lugar a dudas, esta aseveración expresa la opinión de una inmensa mayoría alrededor del mundo. Así como la DUDH, muchos otros documentos normativos que rigen la vida de los pueblos reconocen ese derecho.

La concepción de la familia como la institución central en la sociedad, parte de una perspectiva funcional cuya premisa es que la familia cumple objetivos de regulación de la vida sexual, reproducción, socialización y seguridad integral de sus miembros. Es ahí donde se cubren, en primera instancia, las necesidades básicas físicas, afectivas, emocionales, materiales y de protección de las personas.

Cuando abordamos el tema de la familia, debemos tomar en cuenta que, dada la enorme cantidad de formas familiares que han existido y que existen, sus efectos sobre la sociedad son tan variados como variadas son las formas en las que se organiza

la familia. Esto implica que cualquier cavilación sobre este tema deberá estar referida a una sociedad específica, en un tiempo determinado.

La familia está integrada por individuos vinculados por parentesco legal o por consanguinidad. El mejor diseño para la familia es el edificado bajo la figura del matrimonio. Bajo esta estructura familiar se cumplen mejor las funciones de procreación, ayuda y auxilio mutuo, y formación ciudadana. La familia es la que proporciona la socialización temprana de los individuos, en ella se transmiten a las nuevas generaciones los valores y se fijan las formas de comportamiento para la sana convivencia.

TIPOS DE ESTRUCTURA FAMILIAR

Si bien la familia edificada sobre el matrimonio es la que propicia el mejor cumplimiento de sus funciones, no podemos obviar la diversidad de estructuras familiares presentes en la actualidad. Veamos algunas de ellas:

1. Familia nuclear unida en matrimonio: El fundamento es sólido porque está ligado por lazos de afectividad bajo el pacto del compromiso de permanecer juntos para toda la vida y del cuidado mutuo. También tiene como una de sus metas la procreación. Hay que puntualizar que los hijos de las familias bien pueden ser biológicos o adoptados.
2. Familia nuclear en unión de hecho: También está formada por el padre, la madre y los hijos de ambos, pero la pareja no está unida en matrimonio. La cohabitación puede ser un período transitorio o de prueba antes del matrimonio o una opción de la pareja. Algunos investigadores han señalado que cuando estas parejas se refieren a su estado suelen demostrar cierta ambigüedad, o sea, ante personas conocidas no se definen como «matrimonio», sino como «convivientes»; en cambio, ante desconocidos se definen como «marido y mujer» o con el término de «pareja». El lazo que los une puede ser frágil, por eso la recomendación es que puedan contraer

matrimonio lo más pronto posible. Y a pesar de la convivencia, es saludable llevar un proceso de consejería que les permita establecer un fundamento sólido.

3. Familia extensa o consanguínea: Está conformada, además de los miembros nucleares de la familia, por abuelos, tíos, primos u otros familiares. Algunos de los retos que puede enfrentar esta estructura familiar es la definición de roles de sus miembros, problemas asociados a la economía familiar y la distribución de tareas en el hogar; o bien, conflictos en cuanto a la autoridad. Dentro de esta clasificación también estarían contempladas aquellas familias en las que los niños no viven con ninguno de sus padres y la responsabilidad de su manutención, cuidado y formación ha recaído en otro familiar. Este es el caso de abuelos que crían a sus nietos, tíos que crían a sus sobrinos o hermanos mayores encargados de sus hermanos menores.
4. Familias monoparentales: Son aquellas en las que un progenitor convive con los hijos y se hace responsable de ellos. Esto se puede dar por diversos casos: ser madre soltera, abandono del hogar del padre o de la madre, divorcio, muerte de uno de los dos progenitores, inmigración, etc. En estos casos podría ser que el padre o la madre, aun cuando viva fuera del hogar, asuma parcial o plenamente todas o alguna de las responsabilidades económicas, emocionales y formativas de la prole. Los retos que enfrentan estas familias son distintos, de acuerdo a la particularidad de cada una de ellas; sin embargo, se distinguen problemas económicos, depresión en el progenitor que está directamente a cargo por sentirse excesivamente cargado de responsabilidad, dificultades a la hora de poner disciplina en la familia, problemas de conducta en los hijos, emancipación de los menores, etc. No obstante, es oportuno acotar que aunque estos problemas suelen darse con mayor frecuencia en las familias

monoparentales, no son exclusivos de ellas. Sin negar que estén sometidas a más estrés y menos apoyo (al ser un solo adulto quien se encarga de la mayoría o de todas las responsabilidades), es necesario destacar que las familias con ambos padres enfrentados en peleas interminables pueden ser más problemáticas.

5. Familias reconstituidas o combinadas: Hablamos de aquellas familias que inician con las segundas nupcias de los padres (o unión de hecho) y, por lo tanto, un hogar conformado también por los hijos de cada uno de los progenitores o, al menos, de uno de ellos, y los procreados en la nueva unión. Este tipo de familias posee y enfrenta condiciones especiales en relación con el modelo convencional de familia nuclear. Algunas de estas condiciones especiales se manifiestan de una forma negativa y esto no por naturaleza, sino por un mal manejo de los acontecimientos y de las interpretaciones de lo que sucedió, sucede y sucederá en estos procesos familiares. Así por ejemplo, los niños de familias recién integradas que inician la convivencia con su padrastro o madrastra, se pueden sentir dos veces fracasados: primeramente por no haber sido capaces de ser los terapeutas de sus padres y también por no haber podido evitar la segunda unión. Es posible que el padrastro o la madrastra se vean expuestos a las «facturas sin cobrar» de aquellos. Para añadir mayor confusión a la escena, a menudo los niños heredan hermanastros, de manera instantánea, relaciones para las cuales no están aún preparados. Gran parte del impacto que recibe un niño ante tales circunstancias se puede evitar si sus sentimientos son respetados, y si se le habla con anticipación acerca de los planes futuros. Por lo tanto, la situación será menos conflictiva si se da un proceso gradual previo a la integración definitiva de la familia. Otro aspecto no menos importante es el hecho de que el padrastro o la madrastra podrían no recibir bien al hijo de su nueva pareja, para lo que

también sería útil un proceso de acercamiento previo a la unión amorosa. Es relevante tomar en cuenta que cuando se produce el nuevo emparejamiento de los padres, es cierto que los lazos entre el niño y la nueva pareja se afianzarán, ya que vivirán juntos, pero eso no debe implicar la sustitución del verdadero padre. Por ello, es básico, si hay voluntad de ambos progenitores, que sigan cumpliendo sus roles de padre o madre, incluso cuando no sea desde la unidad residencial. Es usual que el papel del padrastro o de la madrastra sea más bien incierto, ya que los derechos y deberes sobre el niño son limitados; empero, los tiempos juntos y la convivencia hacen que se generen vínculos, por lo que lo importante, en estos casos, es que cada uno sepa cuál es su papel en dicha situación.

DIFICULTADES QUE ENFRENTAN LAS FAMILIAS

Es obvio que numerosas familias, independientemente de su estructura, enfrentan serias dificultades y carencias. Cada vez con mayor frecuencia se observa el deterioro de los vínculos familiares, la disfuncionalidad en los hogares y su eventual desintegración.

Dentro de los flagelos que aquejan a las familias, se reconocen diversas problemáticas: violencia intrafamiliar, abuso de alcohol u otras sustancias, divorcio, embarazo adolescente, deserción escolar, por mencionar algunas. De la misma manera, y vinculados a estos problemas, numerosos factores de carácter más exógeno golpean a nuestras familias, tales como desempleo, desigualdad social, pobreza, violencia social, deterioro de servicios básicos de educación y salud, etc.

Claramente, es posible deducir que, de acuerdo al tipo de estructura familiar, se tenderá a enfrentar retos particulares inherentes a cada una de ellas; sin embargo, más que la estructura, será la capacidad que tenga cada familia como unidad lo que definirá si, en medio de esas dificultades, se desarrollará o no como una familia funcional y saludable. Por ejemplo, se ha comprobado que el rendimiento escolar es superior cuando el grado de

apoyo, de estímulo y de salud general de la base familiar es fuerte, lo que previene la deserción de las aulas.

Por otro lado, estudios en diferentes países indican que el índice de delincuencia, consumo de drogas y embarazo adolescente disminuye cuando se dan esas condiciones familiares ventajosas.

Sin embargo, cuando la familia enfrenta problemas y dificultades, estos se reflejan rápidamente en la conducta de sus miembros. Así que de manera paralela, la criminalidad aumenta en familias desarticuladas y con resentimientos profundos. El índice de suicidio se incrementa cuando la familia enfrenta conflictos que la desintegran, lo que no sucede cuando la familia es fuerte emocionalmente.

FAMILIAS SALUDABLES

La familia está compuesta por personas con características diferentes, momentos emocionales distintos y en constante cambio. No existe la familia perfecta, pero sí la familia fuerte, y es aquella que ha sido capaz de adaptarse a los cambios que vive, incluso por el mismo ciclo de la vida: no es igual un matrimonio sin hijos que con ellos, o un matrimonio que ha invertido todas sus fuerzas, recursos y tiempo en educar a los hijos y, de repente, todos se marchan de casa y queda el nido vacío.

Y como no existe la familia perfecta, debemos amar a la que tenemos, y amar significa hacer algo importante por alguien a quien consideramos valioso.

Si demostramos que amamos y aceptamos a todos en casa, generamos un ambiente que nos hace desear estar cerca. Tal y como lo instruye el apóstol Pedro:

«No devuelvan mal por mal ni insulto por insulto; más bien, bendigan, porque para esto fueron llamados, para heredar una bendición. En efecto, “el que quiera amar la vida y gozar de días felices, que refrene su lengua de hablar el mal y sus labios de proferir engaños”».

—1 PEDRO 3:9-10

Todos debemos procurar tener una familia en donde el ambiente sea agradable. Un lugar que nos haga sentir seguros y confiados. Pero la ira, la crítica constante, el egoísmo, el rechazo y

la agresión lastiman cualquier relación. Tenemos que decidir eliminar lo que nos distancia, porque nos amamos y seguiremos siendo familia el resto de la vida.

El éxito de las relaciones en la familia dependerá de la habilidad de percibirnos correctamente. Las personas valemos por lo que somos y no por nuestra apariencia, logros o etapas que estemos viviendo. Ninguno de nosotros es perfecto, tenemos momentos emocionales complicados, y esto requiere un alto nivel de tolerancia.

¿CÓMO PODEMOS HACER PARA TENER UNA FAMILIA SALUDABLE?

- Acepte y admire a cada miembro de la familia: sin darnos cuenta, con el paso del tiempo, podemos descuidar el respeto y la admiración que merecen los miembros del hogar, o ponemos en segundo plano a la hija tímida, al hijo poco atractivo, al poco inteligente, al que «nos hace quedar mal» por su hiperactividad. Es fácil tener un hijo favorito, pero más fácil es rechazar.
- Aumente el honor y disminuya la ira: aumentar el honor y disminuir la ira constituye la base de todo hogar y de toda relación saludable, pues el honor fortalece el amor, pero la ira lo mata.
- Conceda a quien ama un lugar de importancia en su vida.
- Asegúrese de que su familia se sienta segura, eso los hace sentir valiosos.
- Anticipe los momentos difíciles.
- Dialogue más: los gritos no llevan a ningún lado.
- Escuche, comprenda, identifíquese: su cónyuge y sus hijos tienen algo valioso que decir.
- Admita que se equivocó: admitir que nos equivocamos restituye el valor de la persona amada.
- Pida perdón: si no lo hacemos, la otra persona quedará sintiéndose violentada, herida y disminuida.

- Resuelva las diferencias y los problemas, no permita que se acumulen. Clarifiquen el tema, busquen alternativas, no lastime mientras discuten, decidan qué hacer y ejecuten lo acordado.
- Planifique actividades en familia: si lo hacen regularmente, las relaciones se fortalecen y sus integrantes experimentan un sentimiento de cercanía.
- Tenga proyectos compartidos: esto obliga a dialogar, ponernos de acuerdo, estar emocionados y trabajar en equipo.
- Insista en amar a su familia.

LA IMPORTANCIA DEL AMOR

Con el paso de los años, la única relación que permanece es la de la familia. Por eso debemos mantener un vínculo fuerte con cada miembro que la conforma.

La capacidad que hemos tenido de amar a los nuestros es el verdadero éxito que alcanzamos en la vida, y las familias que tienen éxito son aquellas en las que los niños no tienen duda de que sus padres o quienes están a su cargo los aman y aman a los demás miembros del hogar.

El amor se debe expresar abiertamente: las familias saludables expresan el amor en una forma abierta. Muchas veces, nuestra comunicación en casa es solo para corregir, dar instrucciones o transmitir a gritos lo que deseamos que otros hagan. ¿Pero sabe? Ha llegado el momento de decir: «Te amo», «te extraño», «¿cómo estás?», «¿cómo te fue?». Solo porque simplemente nos amamos.

El amor que identifica a las familias saludables tiene las siguientes características:

- El amor es un acto que eleva la dignidad de la persona amada y refuerza su valor personal.
- El amor se expresa como un acto natural y espontáneo.
- Las familias saludables son aquellas que demuestran el amor abiertamente, expresan afecto de manera

explícita y la pareja demuestra el amor romántico con naturalidad.

- El amor es incondicional. Casi todos creemos que el amor depende de cierto tipo de comportamiento, que está condicionado: «Te voy a querer mucho si te portas bien» o «Si sacas buenas calificaciones en la escuela, voy a estar muy orgulloso de ti». Pero el amor no se condiciona: nos amamos porque somos las personas que somos, no por lo que hacemos.
- El amor y la aceptación permiten la individualidad de cada miembro de la familia, al que se respeta con esa individualidad. Nuestros niños no pueden llegar más allá de las expectativas que tenemos de ellos. Ellos son ellos y nosotros somos nosotros. El amor no hace sentir a nadie como un fracasado, que no sirve para nada, o que es poco atractiva o atractivo, o poco inteligente.
- El amor permite que confiemos en los demás, lo que les permite crecer.
- El amor no se separa del respeto por el otro. Todas las personas necesitamos sentirnos respetadas. Los hijos no solo necesitan ser amados, sino también respetados. Frecuentemente nos encontramos con niños que han sido irrespetados, atropellados y amedrentados y por ello son niños que se sienten inferiores. El resultado es un sentimiento de baja estima que, además de lastimar, les trunca el desarrollo emocional que los habilitará para desenvolverse en cualquier área de la vida.
- El amor y el respeto forman niños que saben tener criterio propio, a quienes les es más fácil resistir la presión de grupo y que se sienten en la libertad de expresar lo que piensan y sienten.
- En el amor se respetan las cosas de los demás. Hay niños que provienen de hogares en los que no se hace una distinción clara entre las pertenencias de uno y de otro. Frecuentemente estos niños no poseen algo en particular y no se les ha enseñado a respetar

la propiedad ajena. En estos hogares se les permite a los niños usar las cosas que les pertenecen a otros sin tener la consideración de pedir permiso para hacerlo. Este tipo de actitud no permite que comprendan su individualidad ni que reconozcan que son personas especiales, diferentes a los demás.

- Pero también, el amor es desinteresado, no es egoísta; por lo que no hay obstáculos en compartir lo que es de cada uno, lo que permite formar personas solidarias.

LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Las familias saludables confrontan los problemas de una forma abierta, encaran los conflictos tal y como sucedieron, sin ser influenciados por las emociones que estos causaron, y saben pedir perdón.

El concepto se llama «firmeza amorosa» y es la capacidad de expresar lo que sentimos y pensamos mientras generamos el espacio para que nuestra familia lo haga también.

En las familias saludables no es necesario dar un discurso sobre el significado de la palabra amor, todo lo que hacen es amar. Tampoco necesitan una charla sobre lo bueno del perdón, solo perdonan y piden perdón cuando es necesario. Saben que un padre o una madre no pierden su fuerza moral cuando piden perdón a un hijo.

Puede que su hijo le haya dicho una mentira, pero eso no lo convierte en un mentiroso. Puede que su hijo lo saque de sus casillas todos los días, pero lo cierto es que todavía es un niño (él necesita verse con esperanza y estas cosas dejarán de ser algún día). Es posible criar hijos sin experimentar un constante desaliento si se conoce el método de una saludable comunicación. En las familias saludables se caracteriza por:

- Esperar el momento oportuno.
- Tener claro el mensaje que deseamos comunicar.
- Escuchar y pensar antes de hablar.
- Permitir la libre opinión.

- Argumentar y permitir argumentar.
- Evitar el juzgamiento y la intimidación.
- Controlar las emociones.
- Dar paso al respeto y a la cortesía.

LA IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES

Desde que el niño nace hasta que cumple la mayoría de edad necesita saber exactamente cuáles son sus límites. Esto se refiere a las consecuencias que el niño o joven sufrirá «si pasa al otro lado de la cerca» que se le ha señalado. En una familia saludable, los niños viven los límites con una disciplina firme y amorosa. Pero más importante aún es que aprenden a partir del ejemplo recibido en casa: su primer impulso será imitar lo que ven, y si lo que ven es una figura de autoridad presente, amorosa y racional, no tendrán mayores obstáculos en respetar los límites y la disciplina que se vive en casa. Otro aspecto es que quienes ejercen autoridad sobre ellos, rol natural del padre y de la madre en el caso de una familia nuclear, están de acuerdo en todo después de haber establecido y explicado todas las reglas del hogar.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOGRAR ESTABLECER UNA FAMILIA SALUDABLE

- Escuche antes de hablar. El poner atención cuando algún miembro de la familia habla propicia un ambiente de respeto y comprensión. Todas las personas necesitan sentirse escuchadas y valoradas.
- No se enoje, pregunte para aclarar y asegúrese de que comprendió correctamente. Quien se enoja pierde.
- Exprese de buena manera sus desacuerdos o disgustos, no acumule. Lo que duele y se guarda produce resentimiento y dolor.
- Cuando discutan en casa, recuerde que el secreto es tener presente que continuamos juntos, por lo que hay que evitar decir algo que lamentemos por mucho

- tiempo. Enfóquese en la situación con el propósito de resolverla y sin atacar a la persona.
- Negocie, no sea inflexible; aprenda a reconocer cuándo debe ceder.
 - Las diferencias permiten ser un equipo, no rivales. Cuando se aceptan las diferencias individuales entre los miembros de la familia, se genera un ambiente de respeto. El pretender cambiar a la persona que se ama provoca frustración y decepción. La riqueza de una familia estriba en la capacidad de reconocerse mutuamente.
 - Cumpla las promesas y los compromisos que asume con los miembros de la familia: con su pareja, con sus hijos, con sus hermanos, con sus padres; esto brinda un sentimiento de seguridad, y la persona se sabe importante y se siente amada.
 - No absorba a los miembros de la familia: ofrezca el espacio necesario para que cada uno se sienta libre y respetado.
 - El buen sentido del humor es la mejor medicina para aliviar tensiones y hacer más agradable la convivencia familiar.
 - Exprese cariño física y verbalmente: un abrazo, un beso, un «te amo», un «te necesito». Una expresión de cariño sana enfermedades, aliviana las tensiones y eleva el ánimo.
 - Sea espontáneo y generoso.
 - Hable bien de los suyos, en presencia de ellos y cuando no están. Hablar bien de los que se ama fortalece la confianza y eleva la autoestima.
 - Toda palabra que salga de su boca que sea para dignificar, confortar, fortalecer y animar.