

## Ocho sugerencias para llevar a cabo juntas familiares de éxito

Debido a que la mayoría de las familias tienen vidas y horarios muy ocupados, disponer de tiempo durante la semana para hablar, hacer planes, y colaborar para solucionar asuntos puede resultar muy difícil. Muchas familias han descubierto que llevar a cabo “juntas familiares” es una forma de volver a conectarse con regularidad entre ellos, reforzar los valores de la familia y fortalecer los lazos familiares. Las familias que tienen juntas pueden “airear” sus sentimientos y poner en orden los asuntos no resueltos antes de que los temperamentos se enciendan y las cosas se conviertan en crisis mayores. ¿Le intriga? Intente llevar a cabo estas juntas familiares.

En seguida damos ocho sugerencias para llevar a cabo juntas familiares de éxito:

1. **Programe** un día y una hora en que los miembros de su familia puedan asistir a la junta entera.
2. **Hablen** de las inquietudes de la familia como los trabajos y las tareas escolares, las actividades recreativas y las quejas. Negociar las reglas familiares también podría ser el tema de su diálogo.
3. **Dé** oportunidad de hablar a cada miembro de su familia y aliéntelos a participar por igual en la junta.
4. **Asegúrese** de que alguna persona conduzca la junta y alguien más escriba los temas y todas las decisiones que tome la familia. Es de utilidad iniciar cada junta revisando las notas de la junta anterior.
5. **Ponga el ejemplo**, practique y reconozca la destreza para comunicarse y las técnicas para resolver problemas. La manera en que los miembros adultos de la familia se comporten durante la junta enseñará a los demás la forma (buena o mala) de comunicarse y comportarse, así que cuide de practicar lo que predique.
6. **Aliente** la participación esforzándose para entender los puntos de vista de los demás miembros de la familia.
7. **Tomen** decisiones colectivas para demostrar que la familia es un equipo que colabora.
8. **Programe** tiempo durante las juntas para reconocer y enfatizar las cosas positivas que sucedan y revisar cualquier decisión que se tome. Pónganse de acuerdo respecto al día y hora de la próxima junta.

Sobre todo, las juntas familiares brindan una enorme oportunidad para que cada miembro de la familia hable y comunique sus sentimientos, pensamientos e ideas. Establecer conversaciones consideradas ayuda a todos a entender y a aclarar sus propios sentimientos, motivaciones y acciones así como las de los otros miembros de la familia. Como siempre hay algunos malentendidos entre las familias, programar y tener juntas regulares brinda un vehículo para tratarlos. La mayoría de nosotros probablemente recordemos un momento de nuestra vida en que si hubiéramos tenido mayor información o mejor comunicación se habría podido aclarar un malentendido y cambiado nuestra conducta para bien. De hecho, probablemente hayamos dicho algo como, “ojalá lo hubiera sabido eso porque entonces no habría hecho lo que hice. Habría reaccionado de diferente manera.” Las juntas familiares nos dan tiempo de comunicarnos significativamente con las personas más importantes de nuestra vida, nuestra familia.