

# Guía para reforzar los vínculos familiares



En Libera Tu Salud, creemos que la familia es una fuente de felicidad y plenitud, por lo que te compartimos la siguiente guía, creada por Arthur C. Brooks y Oprah Winfrey, en su libro “Build the Life You Want”, con el objetivo de reforzar tus vínculos familiares y gozar de relaciones cálidas y amorosas.





# 1

## No trates de evitar el conflicto:

Por más incómodo que sea el conflicto, busca reforzar las relaciones familiares, entablar conversaciones sustanciosas y entender la problemática, para poder abordarla desde la raíz.





# 2

## Las personalidades opuestas se complementan

Dentro de una misma familia existen diferentes tipos de personalidades, en lugar de rechazar esto, enfócate en cómo las características opuestas se pueden complementar y aprender uno del otro.





# 3

## El perdón es un arma poderosa

Generalmente el conflicto resurge por resentimientos del pasado, estos sólo se solucionan practicando el perdón

Éste toma tiempo, esfuerzo, y valentía, pero hacerlo sana las grietas que tiene una relación.





# 4

## La honestidad acompaña al perdón

**Ser honestos con el objetivo de resolver un conflicto, y no de herir a alguien, es una gran cualidad a la hora de resolverlo.**

La honestidad, busca expresar nuestros sentimientos para poder crear soluciones a la problemática, por lo que su práctica es esencial en las familias.



# 5

## Un ambiente positivo es un ambiente fértil

La negatividad es un virus que se contagia muy rápido en cualquier relación, es como una nube negra encima de nuestra cabeza que todo el día está lloviendo.





**Puede ser de gran ayuda, evitar quejarse constantemente y mejor, generar críticas constructivas,**

por ejemplo, evitar decir:

**“esta película está horrible”**

y en su lugar decir:

**“prefiero otro tipo de películas”,**

creará un ambiente mucho más positivo.



Te invitamos a consultar nuestra ficha tip “La belleza de una familia imperfecta”, para conocer más sobre la importancia de reforzar los vínculos familiares.

Disponibile para ti dentro de la sección <<Tips de vida diaria>>.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz

#### Bibliografía

Brooks, A. C., & Winfrey, O. (2023). Build the life you want: The art and science of getting happier. Portfolio