

A white graphic element consisting of a vertical line on the left and right sides, connected at the top and bottom by horizontal lines. An upward-pointing arrow is at the top, and a downward-pointing arrow is at the bottom.

# La Crisis como pasaporte AL CAMBIO

Autoras:

Adriana Silva Silva. Capítulo Zona Norte  
Mireya Ospina Botero. Capítulo Eje Cafetero

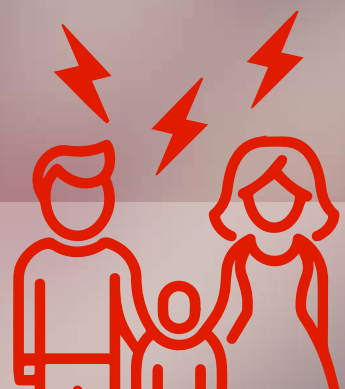


# ¿Qué son las crisis FAMILIARES?



Son situaciones, eventos y/o experiencias que alteran el curso de la vida. Pueden ser propias del ciclo- curso evolutivo de la familia o situaciones inesperadas.

# ¿Cómo reconocemos una crisis familiar?



- Alteración en los estados de ánimo
- Preocupaciones por las obligaciones económicas
- Incertidumbre por lo que podrá pasar
- Acumulación de tensiones y aumento de disputas entre integrantes de la familia


# ¿Por qué son importantes las crisis?



Las crisis alteran la cotidianidad de las familias y son importantes porque de alguna manera, obliga a las familias a cambiar sus formas de interactuar, ajustar sus normas y costumbres, etc.

Lo valioso en la experiencia de cambio y adaptación, es la oportunidad de transformarnos y aprender, para un mejor ser y estar.

¿Qué pueden hacer las familias para no desfallecer en el intento de mejorar?

- 
- Reconocer la crisis como parte de la experiencia de la vida.
  - Permitir que cada uno de los miembros de la familia, exprese la manera como se siente.
  - Reconocer que, a cada uno lo afecta de manera distinta.
  - Construir entre todos los integrantes de la familia, algunas ideas creativas para pasarla mejor.



# ¿Con qué recursos puede contar la familia?



- La alegría y el sentido del humor.
- Negociar los cambios en los nuevos roles y funciones que cada miembro debe asumir dentro de la familia, que les permita realizar tareas necesarias, en el momento de la crisis.
- Realizar acuerdos de respeto por los espacios personales y colectivos, finalmente cada uno tiene necesidades distintas según su edad.
- El propósito conjunto de cuidar las relaciones con el buen trato.
- La flexibilidad y capacidad de adaptación.
- Creatividad para planear y realizar actividades conjuntas en casa, que resulten divertidos para todos.