

Bienestar y familia

La familia está constituida por un grupo de personas que se mantienen unidas por vínculos de sangre, de tipo afectivo y que viven en el mismo lugar. La función de la familia es llenar diversas necesidades para que sus miembros puedan desarrollarse de manera integral.

Para que la familia cumpla a cabalidad su función, deben de satisfacerse las necesidades básicas del ser humano y adicionalmente cubrir las necesidades afectivas, económicas y recreativas.

Necesidades afectivas



preocupación y su cariño.

Cuando hablamos de necesidades afectivas nos referimos a que todos tenemos la necesidad de sentir que somos importantes, de recibir muestras de cariño y de amor, de saber que hay alguien que se preocupa por nosotros y que no estamos solos. Cuando alguien se despide de ti y te desea que te vaya bien o te dice “me llamas cuando llegues” te está demostrando su

Las necesidades afectivas no necesariamente se refieren a que nos vivamos abrazando y besando todo el tiempo. Hay muchas formas de demostrar amor: un beso, una caricia, la comida caliente y servida a tiempo, colaborar en las tareas del hogar, cuidar de las otras personas, brindar apoyo y ser solidarios cuando nos necesitan.

Tradicionalmente las demostraciones de afecto se asocian al sexo femenino y la imagen del varón es de fortaleza, de que no necesita de mimos y cuidados. El famoso dicho “los hombres no lloran” implica que no deben demostrar sus sentimientos. Así se les educa y es por eso por lo que vemos al hombre machista que no demuestra amor, que es duro y fuerte, que solo recibe amor. La mujer por

su parte, asume como natural el hecho de que el hombre no sea expresivo y de la misma forma educa a sus hijos varones, en una cadena interminable.

Necesidades económicas



Hay ciertas necesidades económicas que son básicas, tales como alimentación, higiene que se refiere a disponer de agua y jabón para bañarse y asearse, cuidado personal, calzado, vestuario y medicamentos y cuidado de la salud. Si la familia no cubre estas necesidades no está cumpliendo con su función económica.

Las necesidades económicas se cubren con dinero y tanto la carencia como el exceso de este, pueden provocar desórdenes emocionales. No es necesario que haya lujos para cubrir las necesidades económicas familiares, la misma función de protección cumple un par de zapatos de Q100 que uno de Q1,000. La misma función de abrigo cumple un suéter de Q50 que uno de Q500.

Tradicionalmente se ha considerado que es el hombre, “el jefe del hogar” quien debe proveer los recursos económicos para el bienestar de la familia. En las comunidades rurales todavía sigue siendo el hombre el que sale a trabajar y la mujer se queda en la casa para cuidar de los hijos, limpiar, cocinar y hacer todas las tareas del hogar. Si ocasionalmente la mujer sale a trabajar, el aporte que hace a la economía del hogar es visto solo como un extra, no se le valora en la misma forma.



En el área urbana es más frecuente ver que las mujeres trabajen, pero, aun así, son responsables de trabajar y aportar a la economía, del cuidado de los hijos y de las tareas del hogar. Por costumbre, el hombre no desempeña tareas domésticas, eso es responsabilidad de la mujer. La realidad es que el trabajo del hogar es responsabilidad de todos, el que ensucia debe de limpiar, el que saca debe de guardar, el que come debe de cocinar. No se trata de “ayudar” a la mujer, ya es tiempo de comprender que no se trata de una “ayuda”, simplemente es una cuestión de compartir las responsabilidades.

Necesidades recreativas

Aunque no lo creas, los seres humanos también tenemos la necesidad de divertirnos, no basta con que la familia nos brinde cuidados y afecto y cubra nuestras necesidades económicas, también es importante considerar la diversión y entretenimiento familiar.

Compartir momentos de recreación en familia, va a dejar recuerdos inolvidables en la memoria de cada uno de sus miembros, que los van a hacer más fuertes emocionalmente para enfrentar el futuro. La recreación no tiene que ser necesariamente algo caro, claro que los viajes al extranjero son una experiencia maravillosa, pero un paseo al parque y divertirse en familia... no tiene precio.



A lo largo de los años he escuchado historias hermosas de personas que con pocos recursos organizaban actividades recreativas para sus familias: hacer galletas y pasteles para fechas especiales, preparar comida sencilla e ir a un parque a compartirla y a jugar un rato, participar juntos en maratones familiares, jugar con sus hijos, ver una película juntos, ir a ver un

desfile, jugos de mesa los domingos por la tarde, en fin... hay muchas excusas para no hacerlo: falta de tiempo, no hay dinero, estoy cansada; pero hay muchas más ideas y oportunidades para hacerlo. ¡Juguemos en familia!

Roles dentro de la familia



Consciente o inconscientemente vamos definiendo reglas o roles que determinan la forma en la que se van a comportar los miembros de la familia. El padre es el fuerte, el que no demuestra sus sentimientos, el que trabaja fuera de casa y lleva el dinero para sostener a la familia e incluso muchas veces es el que aplica la disciplina. La madre es la

responsable de las tareas del hogar, de cuidar y educar a los hijos, es la que “no trabaja”, es cariñosa, es la persona que prodiga amor y consiente a los hijos. Los hijos varones no deben llorar porque los hombres no lloran, deben de ser valientes, no ayudan en tareas que son de mujeres, no juegan con juguetes de niñas: muñecas, casitas, cosas de color rosado. Las hijas son débiles, lloronas, deben de atender a sus hermanos, aprender a cocinar, lavar y planchar porque “si no lo hacen, cuando se casen el marido les va a pegar...”.



Los hombres son fuertes, las mujeres débiles. Los hombres juegan con carritos y pelotas, las niñas con muñecas y trastecitos. Los hombres trabajan, las mujeres cocinan.



Cada familia define sus normas y reglas, la forma en que van a funcionar. En una familia deben de definirse las responsabilidades y obligaciones de cada uno de sus miembros en forma equitativa y de preferencia, sin atender al género, es decir, que no debe de importar si es hombre o mujer. Los roles familiares están definidos por las jerarquías: padre o madre, quienes son

la máxima autoridad en el hogar, hijos e hijas que deberían de tener las mismas obligaciones, responsabilidades y derechos. Recuerda: cuando no todos los hijos tienen los mismos derechos, los derechos se convierten en privilegios.

La familia es el núcleo y base de la sociedad, en el seno de la familia se forman los individuos que constituyen el futuro de la sociedad. ¿Qué tipo de sociedad deseamos tener? Una sociedad ideal es aquella en donde existe la igualdad entre todos sus miembros, en la que todos cumplen con sus responsabilidades y obligaciones, en donde todos tienen los mismos derechos, en donde el salario se paga con base a capacidades y experiencia.



La comunidad está compuesta por las familias y por lo tanto las necesidades de las familias, son también las necesidades de la comunidad. Cuando se tiene conocimiento de las necesidades de la familia, se puede generar ideas para solucionar los problemas relacionados con la familia y la comunidad.

Dentro de las necesidades básicas hemos mencionado la alimentación, higiene, vestuario, calzado, atención médica, acceso a medicamentos, educación, recreación, transporte, etc.



¿Cómo solucionar los problemas que implica la satisfacción de las necesidades básicas de una comunidad? Definitivamente hay que identificarlos y tomar acción.

Si la alimentación es un problema, hay que pensar en cultivar la tierra, en producir mayores cantidades o diversificar cultivos. Si el problema es que la tierra no es apta para el cultivo y no se soluciona con abonarla, hay que pensar en otros productos que se puedan elaborar en la comunidad y se puedan vender en otros lugares, para obtener ingresos y comprar los alimentos.



Uno de los principales problemas que afrontan algunas comunidades es el suministro de agua tanto para la higiene personal, el lavado de trastos y de la ropa, así como para el consumo humano. Lo ideal es que cada casa cuente con un chorro que lleve agua potable para el consumo de la familia, si eso no fuera posible, hay que promover proyectos que provean de agua a la comunidad, aunque con un chorro comunal para empezar y que posteriormente se vayan ampliando los servicios a cada hogar.



En la misma forma en que se abordaron los dos problemas anteriores, deberá pensarse en el resto de las necesidades y promover proyectos o iniciar emprendimientos para cubrirlas.

Referencias

<https://comofuncionaque.com/funciones-de-la-familia/>

<http://www.lfelsalvador.org/blogs/espanolce1/2016/04/24/necesidades-basicas-y-necesidades-afectivas-de-la-familia/>

<http://www.medicosfamiliares.com/familia/el-rol-en-la-familia-roles-familiares.html>

<https://www.xing.com/communities/posts/necesidades-afectivas-y-slash-o-economicas-1003343178>