

LA PRÁCTICA DE LA TOLERANCIA EN TIEMPOS DE CRISIS

Querida familia: Les invito a tomar un tiempo en familia para leer y analizar el siguiente material y enriquecer de esta manera su convivencia familiar:

En estos días en que estamos compartiendo casi todo el tiempo con nuestros seres queridos, nos encontramos con el reto de cómo manejar los conflictos que se presentan entre los diversos miembros de la familia y es allí donde se hace necesario analizar el nivel de tolerancia que tenemos.

Podemos definir la tolerancia como la actitud de quien respeta las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas aunque no coincidan, sean molestas o contrarias a las propias.

Ser tolerante en familia, implica el respeto mutuo entre todos sus miembros, siempre y cuando las opciones personales no perturben la estabilidad y el buen funcionamiento de todo el grupo familiar. Este es un desafío que puede llevar al crecimiento personal y de todo el hogar. La tolerancia implica, reconocer, comprender y saber afrontar las diferencias y conlleva en sí misma una gran dosis de apertura, valentía y seguridad interna, al aceptar que está bien y es bueno que seamos diferentes, y tener la apertura para escuchar, analizar y llegar a consensos dentro de esas diferencias; en otras palabras, vivir en unidad de amor en medio de la diversidad.

Tomemos un tiempo para preguntarnos en privado (padres o cuidadores e hijas):

-¿Cómo califico de uno a diez, mi nivel de tolerancia hacia los demás miembros de mi familia? ¿Por qué me doy esa calificación?. Compartamos esto en familia.

-Tomemos un tiempo para valorar y expresar las actitudes tolerantes que tienen los demás miembros de la familia

-¿Cuáles son aquellas actitudes o comportamientos míos que pueden perturbar la estabilidad y el buen funcionamiento de todo el grupo familiar?¿Cómo podría modificarlos?

A continuación, les presento unas sugerencias sobre cómo podemos desarrollar la tolerancia en estos días de estrecha cercanía física con nuestra familia:

- 1. La solución para una sana convivencia no es pretender la perfección sino asumir la posibilidad del error y vivir en armonía con los mismos y con las limitaciones de cada cual.*
- 2. Poner nuestro enfoque y expresarles las actitudes y comportamientos positivos que sí tienen los demás miembros de nuestra familia y no resaltar sólo aquello que hacen diferente o que nos molesta. Esto muy seguramente llevará a que ellos quieran continuar agradándonos y mejoren las acciones que no nos gustan.*
- 3. Tener la mente abierta para llegar a consensos familiares. El querer tener siempre la razón es una de las principales causas de los conflictos, por lo que es necesario abrir la mente para escuchar y contemplar la posibilidad de cambiar nuestra postura como resultado de analizar y compartir las diferentes posiciones, siempre con el liderazgo de los padres o cuidadores.*
- 4. Una clave muy importante es pedirle a cada miembro de la familia que dé lo que puede dar, de acuerdo a sus características, no pedirle que dé de manera perfecta todo lo que le*

pidamos; es muy prudente discernir qué podemos esperar de cada uno de los miembros de la familia y qué no, mientras los padres continúan ayudando a las hijas a crecer y mejorar.

5. *Fomentar el apoyo toda la familia hacia la diversidad entre ellos; que acepten las diferencias y eviten las comparaciones discriminatorias con los hermanos.*
6. *Mantener la calma y el autocontrol cuando las diferencias generen conflictos y, en el caso de los padres, tomar autoridad y reposadamente marcar los límites en el ejercicio de la individualidad y las particularidades personales.*

Espero que estas reflexiones aporten al enriquecimiento de la sana convivencia familiar en especial en estos tiempos. Hasta pronto. Teresa Fontalvo Docente Orientadora.

Los padres fomentan la tolerancia en la familia cuando:

Tienen actitudes de escucha y de comprensión de todos los puntos de vista (escuchan las opiniones de todos).

Aceptan que los hijos no sean como quisieran.

Ante los hermanos:

Llegan a consensos familiares.

Aceptan los errores y limitaciones propias y de los hijos.

A los hijos los enseñan a:

Aceptarse a uno mismo con sus limitaciones.

Buscar el lado positivo de los padres fomentan la tolerancia en la familia cuando:

Tienen actitudes de escucha y de comprensión de todos los puntos de vista (escuchan las opiniones de todos).

Aceptan que los hijos no sean como quisieran.

Ante los hermanos: apoyan la diversidad, aceptan las diferencias, evitan las comparaciones discriminatorias entre los hijos.

A veces calificamos como terrible o insoportables, comportamientos que en realidad son naturales en nuestros hijos, pareja o en nosotros mismos.

En ocasiones el hijo o hija se parece al esposo que le trató mal o se fue y eso provoca ser intolerante con sus actitudes y reacciones porque se ve reflejada a esa persona.

La tolerancia se basa en la aceptación incondicional de los demás y de nosotros mismos: Decidimos de antemano que vamos a amar a nuestra familia aún con las características que nos irritan de los demás.

Cuando juzgamos a las personas en blanco o negro, esto nos lleva a rechazarla por completo por algunos de sus fallos, sin valorar otros aspectos positivos que tiene en su comportamiento.