

## Cooperemos para buscar el bienestar de todos

Todas las familias funcionan como equipos de trabajo, en los que cada integrante es importante y tiene unas funciones específicas que contribuyen a la armonía familiar.

**Identificar y definir los roles familiares** es muy importante tanto para la salud mental y emocional de cada miembro de la familia, como para el establecimiento de vínculos afectivos sanos; pues refuerza el sentimiento de pertenencia de cada uno y les proporciona una guía para aprender a relacionarse con los demás.

Estos roles y responsabilidades deben ser **comunicados y acordados con toda la familia.**

Para lograr la participación activa de todos los integrantes, conviene establecer juntos:

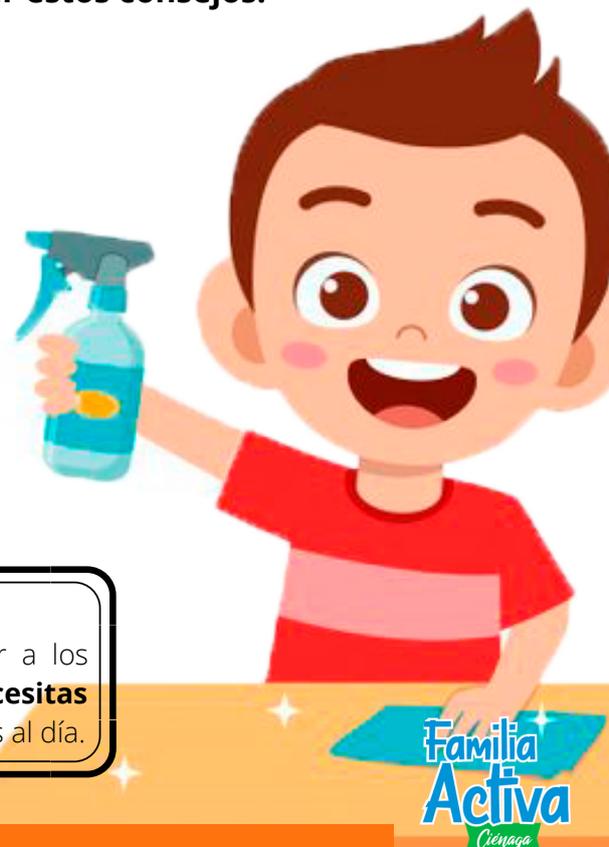
- Normas y límites claros en el hogar.
- Responsabilidades para cada uno de los integrantes. (Incluyendo a los más pequeños)
- Metas y objetivos familiares.
- Rutinas de autocuidado en casa.

### Fomentemos la cooperación en el hogar

Los roles familiares cobran sentido a través de la cooperación, porque esta direcciona todas nuestras acciones individuales hacía un bien común: el bienestar de la familia.

Para favorecer la cooperación en familia **te invitamos a seguir estos consejos:**

- **Valora el trabajo y las capacidades del otro:** reconoce los aportes de los demás, delega funciones y fomenten la participación de todos.
- **Elabora una lista de tareas:** esta repartición debe ser equitativa y coherente con la edad de cada integrante, así todos se sentirán útiles y necesarios.
- **Emplea un lenguaje cordial:** utilizar palabras como “por favor” y “gracias” harán que colaborar en casa sea una actividad grata y positiva.



#### Recuerda

Compartir tiempo en familia es la mejor estrategia para conocer a los integrantes de tu equipo y para fortalecer la unidad familiar. **¡No necesitas mucho tiempo!**, pueden empezar por compartir una o dos comidas al día.