

LAS FAMILIAS ALEGRES NO SON PERFECTAS

Son cariñosas



Dios no sólo te ama. Se *deleita* en ti. Nuestras familias son más felices cuando nos deleitamos unos a otros a través de un afecto espléndido. Esto a menudo viene muy fácil cuando nuestros hijos son bebés y niños pequeños, pero incluso nuestros adolescentes y niños adultos necesitan afecto para sentirse seguros. Los abrazos y los abrazos son importantes, pero el afecto también puede ser cualquier gesto que comunique "¡Estoy feliz de que estés aquí!"

Como una familia, discuta:

¿Cuándo fue un momento en el que no sólo te sentiste amado, sino también querido?

¿Qué palabras o gestos específicos usaron esas personas?

Lo cual dirías que es cierto para ti:

- Creo que nos vendría bien más afecto, (especialmente ___)
- Estoy bien con lo cariñosos que somos
- Creo que podemos bajar el

¡Escoge una práctica este mes!

Una pequeña y alcanzable meta nos prepara para el éxito.

- ¿No te gusta abrazar? Empieza eligiendo una o dos veces al día intencionalmente: antes de ir a la escuela, a la hora de acostarse, etc.
- Ser intencional durante el tiempo de mirar una película para compartir una manta (y un abrazo) con un miembro diferente de la familia cada vez.
- Aprende los "lenguajes amorosos" de tus familiares y sé intencional al usarlos. (Puedes hacer pruebas en www.5lovelanguages.com).
- ¿Hay algún miembro de la familia que le guste menos que otros? Concéntrate este mes en palabras y acciones afectuosas hacia esta persona.

LA CIENCIA DE UN ABRAZO

Numerosos estudios muestran la conexión entre el afecto de los padres y el bienestar de los niños. Un estudio demostró que el afecto físico realmente cambia el cerebro, haciendo a los niños más felices y menos ansiosos. Otro estudio encontró que los adultos que recibieron mucho afecto cuando eran niños experimentaron menos depresión y ansiedad, y más compasión en general que aquellos que no lo recibieron.

www.gottman.com/blog/how-a-parents-affection-shapes-a-childs-happiness-for-life/

Escritura del mes: Romanos 16:16

Salúdense unos a otros con un **beso santo**.

¿Qué le dice nuestro nivel de afecto al mundo exterior sobre nues-

¿Quiere más ideas? www.archkcks.org/affectionate