

**FAMILIAS
REALES,
VÍNCULOS
POSIBLES**



FAMILIAS REALES, VÍNCULOS POSIBLES

RECURSOS
PARA
COMUNICARNOS
MEJOR

Ligia Almoño Jenichen



Almoño Jenichen, Ligia

Familias reales, vínculos posibles : recursos para comunicarnos mejor / Ligia Almoño Jenichen. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2026. 192 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-604-5

I. Comunicación. 2. Relaciones Familiares. I. Título. CDD 158.1

Dirección de colección: Alejo Merker

Corrección: Ana Belén Rivero


Diseño de interior: Silvina Álvarez

Diseño de tapa: Natalia Siri

© Editorial Bonum, 2026



Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires - Argentina

 (5411) 2713-4369

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

  editorial_bonum

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

Índice



Introducción	9
Capítulo 1. La familia, matriz de los primeros aprendizajes	13
El desafío de ser padres hoy.....	16
La era digital y sus efectos.....	19
Propuesta de actividades para una vida real.....	24
Capítulo 2. ¿Qué es una familia?	27
La familia como sistema	28
La evolución de la familia a través de la historia	31
Diferentes formas de ser familia	33
Capítulo 3. La familia como sistema relacional	37
El subsistema conyugal.....	37
El subsistema parental	39
El subsistema fraterno.....	41
Cuando afloran temas irresueltos del pasado: la identificación parental con un hijo.....	43
Reglas de la estructura familiar	44

Capítulo 4. El enfoque sistémico intergeneracional de Bert Hellinger	47
Los órdenes del amor.....	47
Propuesta de actividades para reconciliarse con la vida.....	55
Capítulo 5. Funciones parentales nutritivas	59
Internalización de valores.....	59
Autoestima	60
Propuesta de actividades para mejorar la autoestima	68
Capítulo 6. Funciones parentales normativas	73
Los límites	74
De la rabieta a la calma	81
Proceso de internalización de prohibiciones.....	84
Propuesta de actividades para la puesta de límites	85
Capítulo 7. Aprender a comunicarnos	93
Algunas características de la comunicación	93
La comunicación empática	98
¿Hacer o estar? ¿Comunicados o desconectados?	101
Formas de encuentro a partir de la programación neurolingüística.....	104
Habilidades para comunicarnos mejor: ¿de quién es el problema?	107
Mensajes que cierran puertas	110
La comunicación en la pareja: base para una familia bien integrada.....	113
Propuesta de actividades para desarrollar habilidades de comunicación.....	120

Capítulo 8. Gestionar las emociones en padres e hijos	127
¿Integrar o suprimir lo que sentimos?	128
Enojo	129
Miedo.....	133
Vergüenza.....	137
Culpa	140
Perdonar, perdonarse y pedir perdón.....	141
Alegría	142
Gratitud	144
Amor	145
Propuesta de actividades para gestionar las emociones	148
Capítulo 9. Atención plena	161
Neurociencia de la atención	164
Mente en silencio, calma mental	165
Propuesta de actividades para atención plena y focalizar el presente.....	167
La meditación, un camino hacia nuestro verdadero ser	173
Práctica de la meditación: un camino hacia nuestro verdadero ser	178
Conclusión	185
Bibliografía	189

Introducción



“Concebir, dar a luz un hijo y traerlo a este mundo, son los acontecimientos más trascendentales de la vida de los padres. Nacer es el acontecimiento más importante de la vida de un niño. Cuanto más puedan gozar juntos, más felices serán sus vidas”.

Bruno Bettelheim

Todos nacimos en una familia, crecimos en ella, pasamos los mejores y peores momentos en familia. Frente a una gran alegría, necesitamos compartirla con ella; frente a una gran tristeza, necesitamos su apoyo.

Crear una familia no es una tarea fácil. Nadie nace siendo padre o madre: de repente es... y va haciendo su camino al andar. Es una fuente de felicidad, y también un suceso de gran

impacto que despierta sentimientos y vivencias intensos. Requiere de los padres estrategias cognitivas, emocionales y conductuales para las que no siempre están preparados.

¿Y quién cuida a los cuidadores? Nadie enseña a ser padres.

En el caso de que lo sean por primera vez, cuentan con el modelo de cómo ser padres por haber sido hijos. Estos modelos, que se aprenden en la práctica del vivir en la familia de origen, son tácitos y, en gran medida, inconscientes. Cuando de pronto tienen que ejercer la paternidad, algunas parejas construyen sus modelos de cómo ser padres por similitud u oposición a lo que vivieron en sus familias de origen, y esto puede repetirse de manera automática.

La cuestión es darse cuenta de la clase de interacciones que están estableciendo para ser conscientes del tipo de educación que desean transmitir.

Solo cuando los padres encuentran sentido a las experiencias de sus vidas, pueden liberarse de posibles temas irresueltos de la propia infancia y no estar condenados a repetir las mismas interacciones negativas con sus hijos.

La familia es fuente de contención y el lugar donde crecen y se fortalecen los hijos para poder hacer frente a un mundo muchas veces hostil. En ella, los niños aprenden a amar, ser amados y, de acuerdo con la experiencia que vivan, también a ser agresivos y violentos. Por eso es tan importante que los padres sean portadores de valores que puedan modelar y sean ejemplo para sus hijos, ya que se aprende lo que se vive más que lo que se dice.

Y no es lo mismo educar hoy que ayer. En medio de la incertidumbre y presiones sociales de la actualidad, la familia

no es la misma: está sujeta a cambios propios del ciclo vital y del entorno que llevan a formas diversas de ser familia.

A pesar de los cambios, lo que debe permanecer, lo que no debe cambiar, son sus funciones nutritivas: nos anida, nos educa, nos forma como personas. Y también sus funciones normativas: nos ordena y nos disciplina para favorecer el control de los impulsos y el respeto mutuo. Nos permite la internalización de valores y prohibiciones. Esto es universal. No cambia con el tiempo. No pasa de moda.

Su misión es amar. La base de la familia es el amor y puede conservarlo, acrecentarlo, transmitirlo y hacerle dar frutos si en ella sus miembros aprenden a tener una comunicación eficaz, clara, auténtica y honesta.

Así, podrán formar personas confiadas, seguras de sí mismas y con buena relación con los demás.

Estos son los temas que desarrollaré en los próximos capítulos, con la adición de propuestas de actividades para llevar a la práctica los contenidos teóricos.

No es mi intención dar respuesta a todos los cuestionamientos ni hacer de esta obra un manual de instrucciones. Sí deseo que permita ampliar la conciencia de los lectores para que actúen con libertad, sin condicionamientos inconscientes, respecto a la educación que anhelan transmitir a sus hijos.

Después de haber orientado a tantas familias y de haber realizado talleres de madres o padres durante 15 años, comprobé que se producen modificaciones importantes en los vínculos entre padres e hijos y en la convivencia cuando se pone el acento en los temas que vamos a compartir. Así es como surgió la motivación para escribir esta obra.

Siempre me acompañó esta frase de Erik Erikson: “Hay poco que no pueda ser remediado después, y hay mucho que puede ser anticipado a fin de que no se presente para nada” (1983).

Es decir, aunque nos equivoquemos como padres y no todo salga de acuerdo con lo que aspirábamos, hay poco que no podamos corregir y hay mucho que podemos prevenir para que no ocurra. Siempre hay una oportunidad para aprender.

También, sobre todo, soy mamá de cuatro hijos muy distintos entre sí, y son mi orgullo. Sin ser perfectos, sin tener padres perfectos y sin ser la nuestra una familia perfecta, hoy ya son adultos que están encaminados en la vida con buenos valores. Y la fuente de mayor orgullo y alegría son nuestros 6 nietos: ¡un canto a la vida y una vivencia de infinita gratitud!

Para cerrar, quiero agregar que, a pesar de los cambios que se desarrollan con el paso tiempo, la familia sigue subsistiendo a través de la historia. Así, aunque con otras características, va a seguir existiendo, ya que es muy difícil que alguien pueda alcanzar la madurez emocional fuera del ámbito familiar. Con sus aciertos y errores, es el contexto que con más fuerza va a transmitir el amor y el aprecio por la vida.

dor. En especial, la madre o quien cumpla la función materna, que va más allá de la necesidad de ser nutrido y que es imprescindible para alcanzar seguridad emocional, crecer y adquirir confianza para salir a explorar el mundo. Lo que más influye en la configuración de un apego seguro es la sensibilidad de los adultos para estar atentos a las señales del niño, interpretar su significado y dar una respuesta apropiada.

Además de la supervivencia física, lo que más necesita un niño para desarrollarse en la vida es la supervivencia psicológica: que lo comprendan, afirmen y valoren; que lo aprecien por aquello que lo hace singular. Quien se siente amado, puede aceptarse, adquirir el sentido del propio valor, descubrir sus dones, desplegarlos en plenitud.

Y también necesita **pertenecer**, ser parte de algo mayor que lo contenga. Esto significa tener un lugar legítimo donde aprender a amar y ser amado: un refugio, un lugar seguro, muy propio. Un espacio que sirva de soporte, donde lo valoren las personas significativas de su entorno.

La sensación de pertenecer se desarrolla primero dentro de la familia; luego, basándose en esta experiencia temprana, se extiende más adelante a otros ámbitos: escuela, comunidad, sociedad, país en el que se vive.

Las primeras **raíces**, las más profundas, las echamos dentro de la familia que nos crio a partir de la primera infancia. Los intensos sentimientos positivos acerca de nosotros mismos y los firmes lazos emocionales con los demás nutrirán nuestra vida y nos permitirán enfrentar y superar las adversidades.

Los primeros vínculos funcionan como una **matriz** para las relaciones posteriores.

Aunque siempre es deseable un vínculo seguro y de confianza, no siempre es posible, ya que inevitablemente las necesidades humanas no se satisfacen siempre de acuerdo con lo esperado. Cada persona se enfrenta con frustraciones, con decepciones, con carencias que dejan heridas vividas como falta de amor.

Como no hay padres perfectos, por buenas que sean sus intenciones, siempre va a haber momentos de fractura, de insatisfacción, tal vez por dificultades para responder con actitudes empáticas a las necesidades de sus hijos, limitaciones para comprender lo que sienten y, también, por bloqueos con respecto a aquellas emociones que no han sido satisfechas adecuadamente en ellos. En última instancia, siempre se van a equivocar en algo por el simple hecho de ser humanos, mezcla de bien y de mal, generadores de luz y de sombra. La cuestión es el predominio de aciertos o errores, de empatía o de incomprensión que puedan generar.

Algunos niños con padres sensibles y atentos que responden con empatía crecen con la habilidad de autoafirmarse. Esos momentos de unión hacen que el niño se “sienta sentido”, es decir, que sienta que él existe en la mente y corazón de sus padres.

Así, hay familias que, sin ser perfectas, son **funcionales, enriquecedoras**, por el clima que se vive, por la modalidad de interacción que genera un circuito de bienestar. Promueven el desarrollo y el crecimiento en el amor, la concordia, la autenticidad, la sinceridad y la diferenciación de cada uno de sus miembros. Se escuchan, se respetan y se tienen en cuenta. La familia puede ser el lugar en el que se halle amor, comprensión y apoyo; el lugar donde se puede restablecer y recu-

perar fuerzas para hacer frente con mayor eficacia al mundo exterior.

Una familia feliz no es aquella en la que todo siempre va bien, sino aquella en la que se ayudan mutuamente: así, cada uno puede sentir que su familia es el ámbito que le da seguridad.

Hay también familias **disfuncionales, conflictivas**, generadoras de un circuito de malestar donde el clima que se vive es hostil, de discordia, escasa alegría; parecen estar juntos en virtud del deber y sus integrantes se limitan a tolerarse. No disfrutan juntos. Se involucran tanto con actividades externas que se comunican escasamente entre sí. O predomina la agresión como forma de relación y, así, los hijos aprenden a ser agresivos y hasta violentos como consecuencia de la experiencia vivida. Los hijos salen al mundo haciendo activamente lo que recibieron pasivamente.

El desafío de ser padres hoy

Ser padres hoy es un proceso muy difícil. Esto, debido a las características de la época actual y a la complejidad y rápido desarrollo de la sociedad.

La velocidad de los cambios externos lleva a un cuestionamiento del sistema de valores y creencias de los adultos. Los padres sienten inseguridad, temor a equivocarse, no tienen modelos claros. Esto puede generar conductas rígidas, autoritarias o excesivamente permisivas donde, al no actuar, dejan el espacio vacío. La consecuencia es la anomia, el abandono: dejan al hijo suelto pero perdido.

La crisis de hoy es una crisis de valores. El mal del siglo es la frustración existencial, la falta de sentido, el sentimiento de vacío. Falta trascendencia, no solo espiritual, sino existencial: salir de sí mismo, ir más lejos y creer que hay a dónde ir.

Muchos no le encuentran sabor a la vida, están sin rumbo, sin ideales ni una meta clara a la que apuntar. Pueden preguntarse: “¿para qué estoy aquí?”, “¿para qué hago lo que estoy haciendo?”, “¿sé lo que quiero?”. Hay también una búsqueda de profundidad, de autoconocimiento, de fuerza interior para afrontar los desafíos que la vida presenta.

Todos quieren ser **felices**. El problema es que, tal vez, buscan esa felicidad en el lugar equivocado, aferrándose a lo externo, tironeados por la presión de tener que satisfacer todas las expectativas, zarandeados de un lado a otro, con ansiedad en el futuro o aferrados al pasado, sin estar en el presente. Desconectados de sí mismos.

Hay ansias de **libertad**, pero es libertad sin normas, sin compromiso. Ser libre no significa elegir lo que se nos antoja. Significa cargar sobre los hombros y hacerse cargo de aquello que elegimos. Cuando nos hacemos responsables, asumimos las consecuencias de nuestras propias acciones. La sociedad valora la libertad, pero no se da cuenta de que la libertad necesita orientarse hacia un bien para ser eficaz.

Vivimos tiempos ilimitados: la globalización desdibuja los límites entre países; con internet todos estamos comunicados y tenemos acceso en forma instantánea al conocimiento.

Hay una falta de medida: todo nos empuja a mayor consumo, más diversión, deportes extremos, compras facilitadas para tener acceso inmediato.

La sociedad actual consagra los **valores inmaduros infantiles**:

- * Omnipotencia: creerse capaz de lograr todo lo que se quiere sin esfuerzo.
- * Cultura de la inmediatez: la incapacidad de esperar, donde predomina el placer, la satisfacción de las necesidades, sin postergar ni subordinar los impulsos a los valores.
- * Egocentrismo: centrado en los propios intereses sin considerar demasiado a los otros. Alude en lo profundo a la crisis de la conciencia del otro.

Los **valores adultos**, por el contrario, están relacionados con pasar del egocentrismo al desarrollo de la interdependencia, con acompañar al aprendizaje de una vida cooperativa. Se relacionan con el amor como consideración hacia el otro, para *con-vivir* y buscar el bien común. Hay que ayudar a los hijos a tomar conciencia de que forman parte de una familia, de un grupo en el colegio, de una sociedad, de todos los sistemas interdependientes donde son necesarias las relaciones de cooperación.

Si supiéramos, como padres, dónde está nuestra escala de valores –por qué luchamos auténticamente– nuestros mensajes como adultos serían más fuertes, ya que los valores se anuncian con la conducta más que con las palabras. No pueden exigirse, decretarse o forzarse; solo pueden demostrarse, vivirse.

¿Qué puede ser mejor para los hijos que reflejarse en padres fuertes, bien plantados, seguros de sí mismos, con una autoconfianza realista, proyectos e ideales personales?

Por eso, lo importante es que los padres cultiven en sí mismos los valores que quieren transmitir, porque nadie puede dar lo que no tiene.

La era digital y sus efectos

Kenneth Gergen (1997) advierte que los cambios en la forma en que se vive desde el siglo pasado hasta la actualidad casi siempre han tenido que ver con las nuevas tecnologías de la comunicación. Hoy, con los teléfonos celulares, cada uno está conectado con algo que pasa afuera, debilitando el poder de cohesión de la familia y despersonalizando la comunicación. Los valores y el sentido de identidad provienen del exterior y compiten con los que se desean transmitir en la familia.

¿Qué es la era digital?

La “era de la información” (también conocida como la “era digital” o “era informática”) es el nombre que recibe el período de la historia de la humanidad que va ligado a las tecnologías de la información y la comunicación.

La era digital se manifiesta a través de una verdadera revolución tecnológica. Los celulares y otros dispositivos inteligentes –desde donde las personas tienen acceso permanente a las redes sociales y a los chats– están transformando de manera clara y profunda los hábitos, el lenguaje, la vida y las costumbres para crear una nueva cultura: “la cultura digital”. En ella, todo debe ser “ya”, y hay una pluralidad de opciones y de estímulos que nos invitan al multifoco, es decir, a atender mu-