

# Creación de un Contrato Familiar

## **Objetivo:**

Ayudar a un miembro de su familia mediante la creación de un contrato familiar.

## **Lo que deben saber**

Lo más duro para quienes cuidan de alguien que sufre problemas es ver que a pesar del esfuerzo no tenga éxito. Cuando un familiar pide ayuda, no es muy útil fingir que sus problemas pasarán para no disgustarles. Cuando, en contra de su buen juicio, le aseguran que todo estará bien, tienen que preguntarse si realmente están siendo útiles.

Muchas familias se enfrentan a este dilema cuando tratan de apoyar a alguien. La creación de un contrato familiar que aborde su papel en las luchas de su ser querido, los problemas y comportamientos específicos de la persona y las mejores estrategias para proporcionar una asistencia útil puede ayudar a una familia a ser proactiva sin afectar el sentido de autosuficiencia y autoestima de la persona.

## **Qué hacer**

Creen un contrato familiar con los siguientes pasos:

### **Expongan claramente la cuestión.**

Es muy importante que el lenguaje del plan sea claro para que todos sepan exactamente de qué se trata y cómo afecta a la familia.

### **Expongan claramente el enfoque.**

### **Identifiquen los comportamientos específicos que la persona está tratando de cambiar.**

Será útil que toda la familia entienda qué problemas experimenta el miembro de la familia en cuestión, para que la familia pueda acordar en qué comportamientos centrarse y cómo proporcionar el apoyo adecuado.

### **Identifiquen los comportamientos que la familia ha acordado *no* realizar.**

Hagan una lista escrita de los comportamientos que la familia se ha comprometido a *no* realizar. La familia debe trabajar en equipo para decidir y enumerar exactamente qué comportamientos no van a apoyar y cómo van a lograr este objetivo.

### **Creen una declaración de compromiso que toda la familia escriba conjuntamente.**

Todos los miembros de la familia, desde el más joven hasta el más longevo, deben comprometerse a seguir el plan que han acordado. También es importante que toda la familia colabore en la elaboración de un plan que funcione para todos y que aborde todos los detalles

para que no se descuide ninguna parte del problema. Este plan debe redactarse por escrito y colocarse en un lugar donde toda la familia pueda verlo.

**Asegúrense de**

- ser consistentes,
- empezar con objetivos pequeños,
- no rendirse (si habían accedido, acuerden inmediatamente intentar no comprometerse la próxima vez), y
- ¡celebrar los éxitos!

## **Contrato familiar**

La cuestión

---

---

---

El enfoque que adoptaremos

---

---

---

---

---

Comportamientos específicos que deben abordarse

---

---

---

---

---

Comportamientos que no realizaremos

---

---

---

---

---

Nuestra declaración de compromiso familiar

---

---

---

---

---

Antes de hacer el contrato familiar, ¿hasta qué punto era difícil no prestar ayuda a la persona con el problema?

---

---

---

¿Cómo ha facilitado el contrato que se aborde de una manera útil en lugar de limitante?

---

---

---

¿Cómo creen que el hecho de tener el contrato fortaleció a la persona?

---

---

---

Basándose en su experiencia de trabajo en esta actividad, ¿qué consejo darían a otras familias que intentan apoyar a un miembro de la familia con problemas similares?

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

\_\_\_\_ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayan aprendido de este ejercicio?

---

---

---

---