

## RELACIONES FAMILIARES SANAS

En este ejercicio vamos a hacer un repaso por los puntos más importantes que hemos visto en el vídeo. Responde a las preguntas con **la opción que creas más apropiada** y luego verifica si has integrado bien los contenidos utilizando las soluciones que encontrarás en la última página.

### Completa la frase, la familia es entre otras cosas:

- a) Nuestro primer laboratorio emocional
- b) El espacio donde gestamos nuestra relación con nosotros mismos
- c) El lugar donde nos sentimos seguros y protegidos siempre

### El vínculo con la familia es permanente, la manera en la que nos relacionamos con ella es:

- a) Inevitable
- b) Oportuna
- c) También permanente

### ¿Un sistema familiar es algo estático y fijo?

- a) Por supuesto
- b) Depende de si es una familia estructurada o no
- c) No, está en constante movimiento y evolución

### ¿Qué es una familia normal?

- a) La familia que siguen los mandatos del amor
- b) La que responde a la mayoría de sistemas familiares
- c) La que yo decida que es normal

---

**¿Estamos en nuestra familia para satisfacer las expectativas de nuestros padres?**

- a) Sí, ya que ellos están por encima jerárquicamente
- b) No, en ningún caso
- c) Son ellos los que deben satisfacer las nuestras cuando somos niños

**¿Qué impide el desconocimiento de las necesidades?**

- a) No poder establecer límites
- b) No poder establecer una buena comunicación
- c) No poder establecer una buena jerarquía

**Los vínculos con nuestra familia de origen ¿se mantienen durante toda la vida?**

- a) Sí
- b) No
- c) Depende del trabajo que realicemos al respecto

**¿Cuándo no podemos mejorar una relación familiar, qué solución nos queda?**

- a) Aguantarse y convivir con ello, pues son nuestra familia
- b) Alejarnos de la persona con la que tenemos el conflicto
- c) La aceptación desde la flexibilidad y la tolerancia

**¿Cuál es la clave para crear buenas relaciones familiares?**

- a) El amor
- b) El conocimiento y el respeto profundo de los sistemas que están en juego
- c) El trabajo sostenido en quienes somos nosotros

**¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?**

---

En más de una ocasión te encontrarás con que más de una respuesta es buena para la pregunta, la cuestión es encontrar cuál es la más acertada respecto a lo que hemos podido ver en la lección

**1) A   2) A   3) C   4) C   5) B   6) A   7) A   8) C   9) B   Aciertos:**    **ores:**