
STRENGTHENING Family Relationships

FORTALECIENDO Relaciones Familiares

Angel Vargas, LMFT

Content (*Contenido*)

- Part 1 Types of **Connection** and **Strategies**

*Parte 1 Tipos de **Conexión** y **Estrategias***

- Part 2 **Nurturing** and **Safeguarding**

*Parte 2 **Nutriendo** y **Protegiendo** nuestras relaciones familiares*

Sources (*Fuentes de Información*)

- ❖ World Class Relationships (*Relaciones de Clase Mundial*) by Patty Howell, Ed.M., A.G.C., and Ralph Jones
- ❖ Cognitive Behavioral Therapy (*Therapy Cognitive Conductual*) various authors/theorists (*varios autores*)
- ❖ Humanistic Theory (*Teoria Humanista*) Carl Rogers
- ❖ Five Love Languages (*Los Cinco Lenguajes del Amor*) Dr. Gary Chapman

What is **Family**? (*Que es la **Familia**?*)

Family dynamics involve close connections, intimate experiences, and challenges.

(Las dinámicas familiares envuelven conexiones cercanas, experiencias íntimas y desafíos.)

What keep us **Together**? (*Lo que nos **Une***)

3 **Essential** Conditions for Growth

- Empathy, Acceptance, and Genuineness

3 Condiciones **Esenciales** para el Crecimiento

- *Empatía, Aceptación y Genuincidad*

What keep us **Together**? (*Lo que nos **Une***)

Connection/Conexiones

- Emotional - empathy, trust, open communication, shared experiences, being present, intentionality.

(Emocional - empatía, confianza, comunicación abierta, experiencias compartidas, estar presente, intencionalidad)

- Intellectual - ideas, themes of interest, learning

(Intelectual - ideas, temas de interes, aprendizaje)

- Spiritual - faith, sense of meaning, purpose

(Espiritual - fe, significado, trascendencia, propósito)

How do we **Communicate**? (*Comunicación*)

- Verbal and non-verbal communication
 - Body language and tone
 - Self-awareness and regulation
 - Assertiveness and congruence
- *Comunicación verbal y no verbal*
 - *Lenguaje corporal y tono de voz*
 - *Conciencia de si mismo y Autorregulación*
 - *Asertividad y Congruencia*

How do we **Communicate**? (*Comunicación*)

Listening is a **vital** skill

- **Regular Listening** - *day to day, basic flow of information*
- **Reactive Listening** - *judging, unsolicited advice, questioning*
- **Attentive Listening** - *present, receptive, curious, engaged*
- **Active Listening** - *mirror, paraphrase, corroborate, understand*

*Escuchar es una herramienta/habilidad **vital***

- ***Escuchar de forma Regular** - flujo básico de información*
- ***Escuchar Reactivamente** - juicios, opiniones, consejos, preguntas*
- ***Escuchar Atentamente** - interés, receptividad,*
- ***Escuchar Activamente** - parafrasear, clarificar, entender*

How do we **Nurture?** (***Nutriendo Relaciones***)

- Expressing love in a meaningful way
- Know Yourself...know Them
- Five Love Languages
 - Acts of Service
 - Receiving Gifts
 - Quality Time
 - Words of Affirmation
 - Physical Touch
- *Expresando amor en una forma significativa*
- *Conocerte y conocerles*
- *Los Cinco Lenguajes del Amor*
 - *Actos de Servicio*
 - *Dar/Recibir Regalos*
 - *Tiempo de Calidad*
 - *Palabras de Afirmación*
 - *Contacto Fisico*

<https://5lovelanguages.com/quizzes>

How do we **Safeguard?** (*Como **Protegemos***)

- Because of **value**, not out of fear!
- Aware of threats:
 - Perceptions, and expectations
 - Limited time, generational gaps
 - Conflict, disagreement/values collision
- Keep in mind behavior is **needs-driven**, goal-oriented
- Take **ownership** when sharing a problem ("I" statements)
- Protegemos el **valor**, no por temor
- Estar al tanto del peligro
 - Prejuicios, expectativas
 - Limitaciones de tiempo, brecha generacional
 - Conflicto, desacuerdo, diferencias de valores
- El comportamiento intenta satisfacer una necesidad
- Tomar **responsabilidad** (*en primera persona, "yo pienso, siento..."*)

Can we all **WIN**? (*Podemos **Ganar** todos?*)

Strategic Approach

1. What is the problem? (In terms of needs)
2. Let's brainstorm
3. Analyze proposed solutions (realistic, potential)
4. Choose solutions that all agree on
5. Put it to work, implementation plan (who, what, when)
6. How did it work? (evaluate and adjust as needed)

Un Plan Estratégico

1. *Cual es el problema? (necesidades)*
2. *Proponer Ideas*
3. *Analizar las soluciones propuestas (realista, prometedor?)*
4. *Escoger soluciones en que todos estén de acuerdo*
5. *Implementar, plan de acción (quien, que, cuándo?)*