

2017, Junio

5 Maneras Sencillas para Reiniciar su Familia

Es su familia atrapado en una rutina? Esta usted aburrido? Se encuentra usted preguntandose como llega usted tan lejos de la pista? No esta usted solo! Todos las familias pasan por momentos como estos de vez en cuando. Mientras que la vida no viene con un boton de pausa, hay maneras podemos ponernos de nuevo en contacto con nuestros familias. Con un poco de esfuerzo, es posible ponerse en sincronia, conectarse y avanzar de manera deliberada y significativa como un equipo.

1. **Tener conversaciones profundas y significativas:** Despues de estar con alguien por meses y anos, es facil darles por sentado. Asumimos los conocemos mejor de ellos mismos se conocen. Nos consideramos expertos en sus gustos y disgustos, sus necesidades y deseos. La realidad es la gente cambia. Sus gustos cambian. Sus esperanzas y sueños evolucionan. Su vision de la vida probablemente ha cambiado significativamente a lo que era hace 15 anos. El simple acto de sentarse y hablar sobre cosas que importan puede hacer maravillas a profundizar el entendimiento tenemos el uno para el otro.
2. **Estar:** Probablemente no es la primera vez que escucha esto. Cuando nos distraen los telefonos celulares, correo electronico, trabajo, TV, y mas, es dificil para apreciar realmente lo que esta sucediendo a su alrededor. Solo se puede experimentar algo completamente y de a alguien su atencion indivisa cuando no tiene la tentacion estar un en lugar distinto de donde esta en ese momento. Su familia no es diferente.
3. **Haz algo divertido:** Bloquea un pedazo de tiempo y hacer algo divertido con toda su familia. Da un paseo, monta sus bicicletas, o va a patinar. Haz algo que ninguno de ustedes ha hecho antes, como escalar pared de roca, yoga, o badminton. Actividades de equipo donde usted tiene que trabajar juntos para triunfar son grandes maneras de promover la confianza, aumentar el sentido de pertenencia, y unirse como un equipo.
4. **Plan para el futuro:** Piensa a largo o corto plazo. Tal vez desee planificar sus vacaciones de verano o que hara cuando termine con la escuela. Tal vez desee planificar un poco mas y pensar en la jubilacion o jubilacion anticipada si eso esta en las tarjetas. Planificacion conjunta da una sensacion de longevidad a la relacion y le da algo para trabajar juntos.
5. **Invierte en su familia:** Invierte en su familia. Toma el tiempo al realmente poner a su familia primero. Muchos de nosotros simplemente paga servicio de contrato verbal a la frase "la familia es mi prioridad numero uno," pero muy pocos de nosotros realmente lo viven. Invirtiendo un poco de tiempo y energia en su familia puede apretar esa unidad central, hacer que todos se sientan seguros y elevar la felicidad a niveles que solo imagina.

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.