

Mostrando Afecto

Hogar y Familia

2008 Vol. #6



Prof. Carmen Olga Gómez Burgos

Catedrática Asociada a/c
Relaciones de Familia
y Desarrollo del Niño

Una de las formas más sencillas, pero significativa, para demostrar nuestro afecto es mediante el abrazo. No es necesario el uso de palabras para expresar apoyo, amor, afecto, saludo o una felicitación. A pesar de su sencillez, mediante el abrazo se adquieren beneficios tanto físicos como emocionales.



El abrazo, cuando es recíproco, se convierte en una actividad placentera. Al concretarlo se aumentan los sentimientos de alegría y energía, tanto a nivel individual como social y a la vez promueve la sensación de sentirse aceptados y amados.

He aquí los beneficios del abrazo...

- vence el temor;
- fortalece y construye la autoestima;
- disipa la soledad;
- disminuye la tensión;
- promueve sentimientos de pertenencia;
- mantiene los músculos de los brazos y hombros en buenas condiciones;
- promueve los sentimientos positivos;
- combate el insomnio;
- y sobre todo, convierte nuestros días en unos más felices.

Aún después de finalizar el abrazo, los beneficios recibidos continúan trabajando. Vamos a promover el abrazo entre los miembros de nuestra familia. No olvides que es un momento para disfrutar de una experiencia agradable, por lo que debemos tener presentes algunas consideraciones, tales como:

- Ofrece el tipo de abrazo según la relación y la edad de la persona a quien se abraza.
- Asegúrate de que la persona a quien se abraza está receptiva para el encuentro.
- Si no existe suficiente nivel de confianza entre ambas partes, solicita sutilmente el permiso para realizar la acción.
- Evita el uso del abrazo para expresar sentimiento a ideas no gratas.
- Cuida tanto las posibles molestias corporales como la higiene personal.
- Promueve el abrazo espontáneo y sincero. Evita los abrazos obligados por aparentes compromisos.
- Disfruta el placer que ofrece un abrazo y reconoce sus beneficios.
- Déjale saber a la otra persona lo grato de la experiencia.

Te exhorto a que selecciones un "día" para el "Día del abrazo". Practiquemos el afecto, el amor, el respeto y la misericordia a través del "abrazo" comenzando con nuestras familias, y continuemos demostrando afecto también a vecinos, parientes, compañeros de estudios, trabajo.....

¡Un abrazo es la manifestación más sencilla y maravillosa del Amor! ¡Abrazame, te necesito!

Referencia: Especial del Nuevo Día 2008

OCTUBRE 2008 © DERECHOS RESERVADOS
SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA
UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico