



Problemas familiares: Conflictos entre familia

Los problemas familiares o conflictos entre la familia **pueden surgir por diferencias de valores, malentendidos o dinámicas complejas** que se han cristalizado a lo largo de los años.

Por qué surgen

- Falta de comunicación efectiva
- Diferencias de valores o crianza
- Exceso de confianza o dinámicas tóxicas

Cómo protegerte

- Comunícate con respeto, sin culpas y fomentando un diálogo respetuoso
- Reconoce tus emociones y cuídate: prioriza tu salud mental
- Establece límites claros y toma distancia si es necesario

Resolución de conflictos

- Escucha activa y empatía
- Evita la violencia verbal
- Acordad cómo gestionar temas delicados

