



787.287.6161

www.escapepr.org

escape@caribe.net

ESCAPE

Tips

COMPARTIENDO TIEMPO DE CALIDAD CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

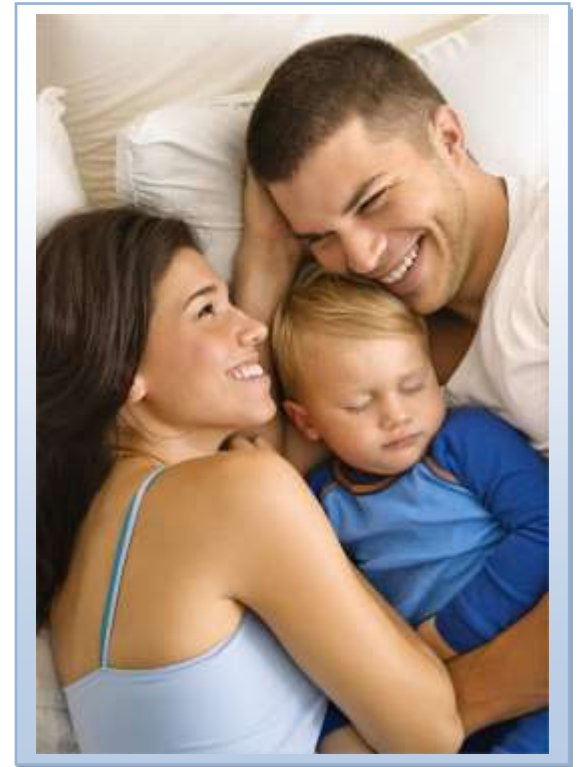
Tiempo para los hijos/as Calidad y Cantidad

Dedicar a los hijos tiempo “de calidad” se ha convertido en una propuesta de la que se habla tan frecuentemente y con tanta insistencia, que muchas personas han caído en la trampa de creer que sólo la calidad es importante y, por ello, le restan importancia a la cantidad.

¡Claro que la calidad es importante! Sin embargo, en la mayoría de los casos, es imposible lograr calidad si no se parte de una cantidad de tiempo adecuada.

Si realmente se quiere participar activamente en la formación de los hijos, no basta con dedicarles “cinco minutos al día”, aún cuando estos minutos sean de “altísima calidad”.

Los dos parámetros son importantes: cantidad y calidad. Por lo mismo, es indispensable encontrar esos lapsos de contacto - que no sean demasiado pequeños- y hacer lo necesario para que esos momentos sean realmente de calidad.



FALTA DE TIEMPO

Hay padres/madres que se quejan de que no tienen tiempo para los hijos porque se ven en la necesidad de dedicar demasiadas horas a trabajar, a fin de poder satisfacer las necesidades familiares. La limitación de tiempo es una realidad, pues el tiempo es uno de los recursos más escasos, y no hay fórmula que valga para hacer que el día tenga más horas. Así la solución al problema de la comunicación con los hijos debe enfocarse a encontrar la manera de hacer un mejor uso de ese tiempo disponible.

Para ello, lo primero que tienen que hacer los padres y madres es listar los bloques de actividades a las que le dedican tiempo cada día. Esto tiene el

objetivo de identificar aquellos bloques en los que se invierte mucho tiempo y aportan muy poco y tomar conciencia de aquellos bloques a los que, a pesar de su gran importancia, no se les está dedicando el tiempo que requieren.

Partiendo de esa “fotografía completa”, puede hacerse un proceso de reacomodo, a fin de restar algo de tiempo a las actividades menos importantes y dedicárselo a lo que realmente vale la pena, como el tiempo de contacto con la familia y con cada uno de los hijos para participar más activamente en su proceso de formación y educación.

Aunque la vida de cada familia es diferente y sus necesidades y problemas son muy particulares, hay ideas, como las que enlistamos a continuación, que pueden servir casi a cualquier familia.

¿Qué pueden hacer?

Establecer, de común acuerdo, tiempos para la convivencia familiar. Una familia debe establecer, con el acuerdo de todos sus integrantes, tiempos para compartir (convivir). Un ejemplo de ello podría ser compartir una comida diariamente, en la que todos deben participar y comprometerse a no fallar, como si fuera algo “sagrado”.

Involucrarse en las actividades de cada uno de los/as hijos/as. Son admirables las familias que se involucran con los equipos deportivos en los que participan sus hijos; hay quienes van de pesca o que simplemente están al tanto del equipo favorito de su hijo y aprovechan la afición como un punto de contacto para establecer una conversación que puede llevar a otros temas.

Aprovechar las oportunidades espontáneas. Si un hijo está viendo un programa de televisión, el padre o la madre puede acompañarlo. Ese contacto es una oportunidad para hablar acerca del tema del programa y, así, conocer la manera de pensar de los hijos y compartir con ellos los puntos de vista de los padres/madres.

Éstas sólo son algunas ideas que pueden servir de guía, que pueden marcar un rumbo; sin embargo, cada familia debe buscar una fórmula propia, adecuada a su realidad.



Cómo lograr la CALIDAD

De nada sirve dedicar más tiempo a los hijos si ese tiempo se convierte solamente en estar simultáneamente en el mismo lugar.

Es importante que ese tiempo de convivencia, permita reforzar la relación y contribuir a que, tanto padres/madres como hijos, a través de esa convivencia, sean mejores personas. Pero eso no sucede solo, ¡hay que provocarlo! Para ello, es importante realizar acciones enfocadas a ese propósito, entre las que pueden considerarse las siguientes:

Mostrar interés. Cada vez que un hijo comenta algo, demuestre interés en lo que está diciendo, mediante algún comentario positivo como: “Me gustó esa idea”, “¡qué interesante!”, etc.

Mantenga el contacto visual y asienta con la cabeza, para demostrar que le está prestando atención.

Empatía: Muestre que realmente está en sintonía con lo que su hijo o hija está sintiendo. Si la hija está triste porque cortó con su novio, es necesario hacer lo posible para ponerse en su lugar y demostrárselo. Esto no puede fingirse: tiene que ser auténtico. Si no pueden “sintonizarse” los sentimientos, al menos hay que decir algo como: “seguramente esto debe estar provocándote ‘mucha tristeza’”.

Aceptación: Es una forma de demostrar respeto, aún cuando el hijo o hija diga algo con lo que usted no esté de acuerdo. El hecho de decirles “entiendo que esto es importante para ti” o hacer un

breve resumen de la idea presentada por éste, le hace ver que se le escucha, que le presta atención. En estos casos hay que evitar interrumpirlo para debatir sus puntos de vista, hasta lograr que el hijo sienta que se le comprende. Después usted buscará el momento y la forma, si fuere el caso, de compartir su punto de vista como padre o madre.

Alegría y sentido del humor. Se requiere hacer lo necesario para que el tiempo que se pasa en familia, y con cada uno de los hijos, esté salpicado de detalles, ingenio, risas y alegría. Eso hace que los momentos de convivencia sean memorables.

ESCAPE, Centro de Fortalecimiento Familiar es una organización privada sin fines de lucro que desde el 1983 se dedica a la prevención del maltrato infantil y el fortalecimiento de las familias.

Si desea aprender nuevas estrategias para la crianza y disciplina de sus hijos/as o interesa unirse a nuestro equipo de voluntarios, comuníquese con ESCAPE al 787.287.6161 o visite en la Internet www.escapepr.org, Facebook (escapeorg) o twitter (escapepr).

Artículo adaptado por ESCAPE de Familia Presente: Tiempo para los Hijos, Calidad y Cantidad. Norah y Jorge Zuaga