



Disfrutando del tiempo en familia

En el mundo de hoy, debido al trabajo y las diversas responsabilidades, parecería que el tiempo transcurre demasiado rápido y que este no alcanza para cumplir con todos los propósitos, tareas y actividades que uno se plantea, especialmente para pasar tiempo con la familia. Sin embargo, aunque las rutinas sean ajetreadas, es importante encontrar un espacio para compartir con nuestros hijos y aprovecharlo al máximo.

Cada familia es especial puesto que cada uno de sus integrantes es único y tiene mucho que aportar. Cuando se pasa tiempo juntos, todas las situaciones y experiencias que comparten pueden llegar a convertirse en maravillosos momentos, por ello es fundamental brindarles cuidados, atención, cariño y paciencia.

Como padres es fundamental que encuentren estos espacios donde puedan involucrar a toda la familia para favorecer la comunicación y la unión entre los miembros; además de favorecer espacios óptimos para que estos se sientan seguros y protegidos.

Por lo tanto, es importante redefinir prioridades y dirigir la mirada hacia la familia para pasar un tiempo de calidad.

¿Qué significa tiempo de calidad?

Cuando se menciona que es importante pasar tiempo de calidad, nos referimos a compartir momentos especiales y significativos con cada uno de los miembros de la familia. Es decir, que tanto los padres como los hijos tengan oportunidad de realizar actividades juntos, donde puedan mantener conversaciones genuinas, prestar atención y escuchar activamente los intereses particulares de cada uno.

No tiene que haber un espacio o un tiempo determinado para indicar en ese momento debe darse el tiempo de calidad; sino al contrario, casi cualquier interacción que forma parte de la rutina diaria o de sus actividades cotidianas pueden convertirse en grandes oportunidades para aprovechar el tiempo al máximo con los seres queridos.

¿Por qué es importante pasar tiempo de calidad con la familia?

El tiempo en familia es importante porque aumenta la unión, comunicación y bienestar entre los miembros de la familia. Asimismo, pasar tiempo juntos es algo que las familias deben procurar si desean mantener convivencias fuertes y saludables.

Entonces, ¿cómo podemos aprovechar el tiempo al máximo?

A continuación, les daremos algunos consejos que ayudarán a mejorar la calidad de tiempo en nuestras familias:

• Disfrutando la rutina diaria

En ocasiones, las actividades y/o responsabilidades de cada uno de los integrantes de la familia se diferencian según las edades e intereses, por lo que podría parecer difícil encontrar estos espacios.

Sin embargo, en la vida cotidiana, disfrutar tiempo en familia significa aprovechar los pocos momentos que comparten todos, como el desayuno, el almuerzo o la cena, ir al médico, al supermercado, regar,

cocinar, etc.

La clave se encuentra en que cuando se realicen estas actividades pueden ser aprovechadas para ir conversando sobre otros temas que les interesen, además que puedan tomar decisiones en conjunto para llevar algo especial a la casa o hacerlos que participen en las actividades domésticas.

- **Organizando algunas actividades sencillas en los fines de semana**

Tales como coordinar un horario para ver una película, practicar un deporte, jugar algunos juegos de mesa o preparar algún postre.

Todas estas actividades permiten que los niños disfruten, aprendan, se interesen por algunos temas y les genere curiosidad. Entonces lo que se busca es que a través del placer se puedan desarrollar actividades lúdicas que favorezca su aprendizaje, resuelvan desafíos, conflictos y se trabajen en equipo.

En conclusión, en la vida cotidiana se pueden aprovechar los escasos momentos del día para comunicarse, informarse y obtener relativa proximidad. Lo importante es poder planear algunas actividades o diligencias cotidianas para hacerlas juntos, procurar coincidir, y disfrutar de esos momentos en familia.

Recuerden que cada momento compartida con la familia llegan a ser experiencias invaluable para acercarse, para soñar juntos, para enterarse de inquietudes y preocupaciones, para resolver asuntos pendientes, para construir recuerdos familiares imborrables.

Pasar tiempo juntos es algo que las familias deben procurar si desean mantener convivencias fuertes y saludables. Debe ser un objetivo y una prioridad personal y familiar.

Referencias:

Aprendiendo en familia. Guía para apoyar a los padres y madres en la educación de sus hijos e hijas. Recuperado de <https://documentosprescolar.files.wordpress.com/2018/08/aprendiendo-en-familia.pdf>

Colegio Antares – CPAL. 2019

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: María de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Camila Uranga.

Practicantes Pre Profesionales: Marcela Sangster, Vanessa Soplá, Joao Cieza, Sergio Corcuera.