

Compartiendo en familia y aumentando la calidad de vida.

Actividades que puedes hacer con los hijos.

Los seres humanos somos seres afectivos y sociales, necesitamos la relación cercana y positiva con otros para sentir bienestar. Esto es válido en todas las etapas de la vida, pero es especialmente cierto en el proceso de desarrollo: los niños, niñas y adolescentes se sienten atraídos por la compañía de otros, eso les ayuda a aprender, a jugar, a sentirse validados.

En esta etapa, la familia puede proveer un tipo de relación que los amigos y compañeros no necesariamente entregan: la relación incondicional.

¿Qué es la relación incondicional?

Es una relación en la que eres querido y aceptado por la persona que eres, no por cuán inteligente, chistoso o hábil tú eres. Es una relación en que no tienes que demostrar nada, sabes que el otro está allí para ti simplemente, porque eres una persona intrínsecamente valiosa. O sea, por el solo hecho de ser quien eres. Cuando en familia tenemos una relación con estas características, se potencia la calidad de la vida y el bienestar de todos los integrantes.



¿Cómo saber si nuestra vida familiar aumenta la calidad de la vida de nuestros hijos e hijas y les permite sentirse únicos y valiosos?

Para reflexionar, responda las siguientes preguntas:

- 1) ¿Planifican actividades como familia o cada uno tiene sus propias actividades?
- 2) ¿Se divierten juntos, disfrutan de la compañía de los otros?
- 3) ¿Es una práctica habitual conversar acerca de la vida y las cosas que les acontecen a cada uno?
- 4) Cuando hablan, ¿hay atención del uno por el otro o se escuchan sin mirarse a la cara?

Si respondió "No" a la mayoría de las preguntas anteriores, es importante revisar algunos conceptos y sugerencias para mejorar la capacidad de compartir en familia.

Concepto 1

El mayor regalo que pueden dar los padres y madres a sus hijos es el tiempo de calidad. Esto implica estar presente, disfrutar de la compañía mutua, hacer actividades que sean del gusto de ambos, conversar y estar disponibles para el otro. Esto es algo que es importante crearlo, no siempre se da de manera natural.



Concepto 2

El tiempo de calidad con nuestros hijos e hijas proporciona cercanía, permite conocerlos mejor, profundizar el vínculo, ayudarles a sentirse seguros y queridos. Eso es lo que le permitirá educarlos y orientarlos, ya que tendrá una visión real de lo que acontece en la vida de su hijo o hija.



¿Qué actividades podemos desarrollar para compartir en familia y aumentar la calidad de vida?

Primero que todo, es importante conocer los gustos de nuestros hijos e hijas. Habrá algunos que gusten del deporte, de los juegos de mesa, de conversar, en fin, los intereses pueden ser variados.

La idea es ir creando maneras de pasar tiempo juntos que se relacionen con los gustos y preferencias de cada uno, se trata de ir construyendo el espacio común y el disfrute de pasar tiempo juntos. Hoy hacemos algo que a ti te encanta y a mi quizás no tanto, pero mañana lo hacemos a la inversa.

Algunas ideas:

- Salir a caminar juntos, puede ser por el barrio o planificar hacerlo en lugares más alejados: senderos, parques, etc.
- Contarles historias de la familia, ver fotos juntos, anécdotas, todas actividades que les ayudan a vivir y sentir sus raíces familiares. En todas las familias hay anécdotas divertidas o interesantes para los niños y niñas.
- Hacer una trivia familiar en la que los niños y niñas escriben preguntas tales como: ¿Qué era lo que más te gustaba hacer cuando chico/a, ¿cómo te divertías?; ¿qué es lo que más te gusta de ser papá/mamá?, etc.
- Cocinar juntos y luego comer en familia.
- Jugar juegos de mesa.
- Hacer concursos de chistes.
- Jugar al amigo secreto en la familia.
- Inventar juegos o desempolvar juegos que se jugaban cuando los padres eran pequeños.
- Hacer trabalenguas o adivinanzas.
- Contarles cuentos a los más pequeños y/ o ver películas que les interesen a ambos cuando son más grandes.



Para decidir qué hacer, trate de recordar ocasiones en la que lo pasaron bien como familia, simplemente compartiendo. Cada familia es distinta, pero cada una puede establecer rituales que sean acordes a su modo de ser: el ritual del cuento, el ritual de la conversación, el ritual de la caminata y la conversación juntos, etc.

Idee sus propios rituales en base a estas sugerencias, cree los momentos, entregue el mensaje de la importancia que la convivencia familiar tiene para usted y podrán sentir juntos más bienestar en la construcción de un lugar seguro para todos: la convivencia en familia.

Ideas clave

- Los seres humanos necesitamos el vínculo.
- La familia puede ser fuente de un vínculo incondicional.
- Compartir en familia aumenta la calidad de vida de todos los participantes.
- La creación de rituales de convivencia en familia es una tarea que provee bienestar y apoya el desarrollo de los hijos e hijas.

