

ideas para Padres

Maneras fáciles para crear relaciones positivas para y con su hijo

DATOS RAPIDOS

Valores

Fundamentales #20: Tiempo en Casa

Los jóvenes son más probables de crecer saludablemente cuando salen "sin tener planes especiales" dos o menos noches por semana.

EL 52%

de los jóvenes encuestados por el instituto de Investigación consideran este elemento como fundamental en sus vidas.

¿Qué significan los valores fundamentales?

Son 40 valores, experiencias y cualidades que ayudan a los niños triunfar. "Tiempo en Casa" es uno en cuatro valores constructivos para el uso del tiempo.

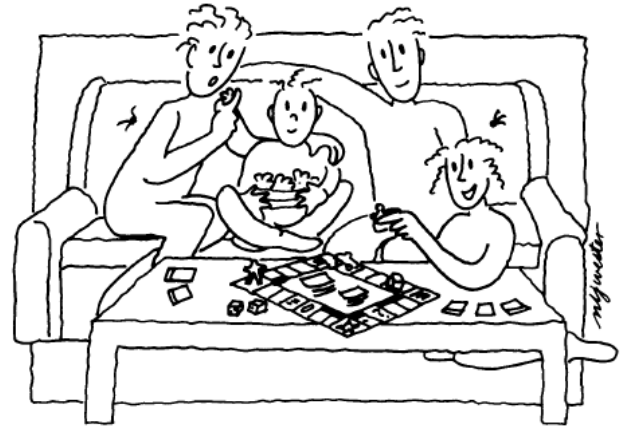
*Basado en las 217277 encuestas realizadas por Search Institute a alumnos del 6to al 12mo grado en los Estados Unidos durante el año escolar de 1999-2000

Encontrando su camino

La vida no siempre es fácil de navegar. Con el trabajo, escuela, actividades, personas y otras cosas se pueden apartar a las familias en vez de unirlos. Muy a menudo, sentimos que todos estamos viajando en diferentes rumbos.

Pero no tenemos que necesariamente cambiar radicalmente nuestro rumbo para encontrar tiempo de familia. Lo único que tenemos que hacer es reunirnos y hacernos estas preguntas:

- ¿Cómo nos sentimos con nuestro horario? El tiempo que pasamos juntos (sin signo de interrogación.)
- ¿Cómo podemos balancear mejor nuestros compromisos individuales con nuestro tiempo de familia?
- ¿Tiene alguien que dejar que el uso de su tiempo sea determinado por otros? (Por ejemplo, en veces un niño/a tiene que



pasar mucho tiempo solo porque los demás están muy ocupados.)

- ¿Cómo podemos hacer que el tiempo de casa sea más atractivo?
- ¿Cómo podemos dirigir a la familia hacia la misma dirección en vez de direcciones opuestas?

Tiempo Juntos

Tres maneras de mejorar el tiempo en casa con su hijo/a:

1. Algunas familias afrontan cuestiones como el abuso de alcohol, violencia o emocional. Si este es el caso, el hogar no es bueno para sus hijos. Si usted tiene este problema, sea valeroso y pida ayuda.
2. Escoja una actividad que la familia puede hacer para divertirse y recrearse en el hogar por la tarde una vez a la semana.
3. Califique el tiempo de familia basándose en la diversión. ¿Cada cuando se ríen juntos? ¿Se divierten juntos? ¿Disfrutan juntos?



Tiempo en la mesa

Es una vieja idea pero buena: una manera que familias pueden pasar tiempo en la casa juntos es reunirse alrededor de la mesa para comer. Cuando se les preguntó a los jóvenes cuántas veces a la semana comen juntos como familia, 22% de ellos contestaron que ninguna a una, 32% de ellos contestaron que dos a cuatro veces y 45% de ellos contestaron que cinco a siete veces. Pero las cosas cambian cuando los jóvenes tienen mas edad: 60% de los jóvenes en sexto grado tienen comidas familiares cinco a siete veces a la semana, pero sólo 29% de los jóvenes en duodécimo grado lo hacen. ¿Cuántas veces se juntan como familia a la hora de comer? Pida ideas de su joven de qué cocinar para que el quedarse en casa valga la pena.

Hablen Juntos

Preguntas para discutir con su hijo/a:

- ¿Cómo te sientes del tiempo que pasamos juntos en casa como familia?
- ¿Cómo podemos hacer el tiempo en casa más atractivo?
- ¿Cuánto tiempo crees que debemos de pasar en la casa? ¿Haciendo actividades extracurriculares? ¿Haciendo otras cosas sociales? ¿Por qué?

Un consejo rápido:

Apague la TV y vea cuanto tiempo de repente le sobra.

Palabra Final

10 Ideas para Tiempo Divertido en Casa

1. Rente una película graciosa en una noche de la semana. Haga palomitas.
2. Tenga una lucha de familia de nieve, hojas o espuma de jabón.
3. Tenga un campamento adentro. Arme una carpa o solo amontone sacos de dormir en la sala.
4. Escuchen música que a cada miembro de la familia le gusta y aprenda algo del cantante.
5. Lean las caricaturas en el periódico que salen los domingos.
6. Inviten a un amigo de su hijo/a a su casa y trátelos bien.
7. Tengan una búsqueda de tesoro, incluya un mapa y pistas.
8. Escondan notas graciosas para que otros las encuentren.
9. Tengan un desayuno en cama, escojan la cama del miembro más soñoliento.
10. Cocinen la cena juntos, que cada miembro de la familia prepare un platillo. Y luego, para tener un cambio, coman el postre primero.

Más Ayuda Para Los Padres

303 Ideas Grandes para Familias (303 Great Ideas for Families) por Phyllis Pellman Good y Merie Good dan ideas en cómo disfrutar su tiempo juntos como familia. (Publicado por Good Books.)
usten

“La mayoría de las personas quienes tienen lo que yo quiero-que es propósito, corazón, balance, gratitud, alegría-son las personas con sentido profundo de la espiritualidad.”-Anne Lamott