



Es clave hacer saber a los hijos que son amados y demostrárselo con hechos, las siguientes recomendaciones lograrán que el tiempo que pases con tus hijos sea realmente de calidad

Un estilo de vida agitado, múltiples ocupaciones, largas jornadas de trabajo, escaso tiempo libre y pocos espacios para compartir en familia, es el panorama de muchos padres actuales; surge entonces la pregunta del millón: ¿Cómo darles a los hijos tiempo de calidad? En lafamilia.info proponemos las siguientes ideas.

La importancia del tiempo con los hijos

El acompañamiento de los padres en el proceso de desarrollo de los hijos -desde la infancia hasta la juventud- es determinante para formar seres humanos sanos emocional y físicamente. Incluso las investigaciones demuestran que los niños a quienes sus padres no les prestan la suficiente atención son más propensos a padecer de agresividad, aburrimiento, sentimiento de soledad, baja autoestima, inseguridad, carencia afectiva, bajo rendimiento escolar, dificultad para dar o recibir afecto.

En cambio, varios expertos coinciden en afirmar que cuando los niños que crecen en un hogar donde los padres les dedican tiempo, gozan de muchos beneficios como mayor grado de confianza, buen nivel autoestima y seguridad, mejores capacidades de interacción social, fortalecimiento de los vínculos afectivos, asimilación de las normas, valores y principios para la vida. Se apunta además que estos niños tienden a repetir su modelo de crianza, es decir, a formar familias estables y armoniosas.

Es clave entonces, hacerle saber a los hijos que son amados y demostrárselo con hechos, las siguientes recomendaciones lograrán que el tiempo que pases con tus hijos sea realmente de calidad:

1. Desconectarse para conectarse

Los hijos necesitan de la presencia de los padres, pero no basta con su cuerpo, necesitan también su alma, su disposición para escucharlos, amarlos, disfrutarlos. Por lo tanto apaga tu teléfono móvil y deja la tableta a un lado, este espacio es exclusivo para tu hijo, no dejes que otras cosas lo ocupen. Es poco el tiempo que hay disponible y debe ser aprovechado de la mejor manera.

2. Organizar el tiempo

El acompañamiento a los hijos no tiene por qué abolir los proyectos personales y profesionales de los padres, es cuestión de manejar adecuadamente el tiempo y lograr un equilibrio entre los diferentes espacios, aunque no debe olvidarse que la familia debe ocupar el primer lugar en la lista de prioridades; el tiempo para la familia no debe ser negociable.

3. Disfrutar el momento

Los hijos necesitan padres tranquilos, pacientes, dispuestos a pasar un rato divertido, a compartir en familia, a hacer de la convivencia una experiencia amorosa y agradable. “Si el tiempo que dedicas a tus hijos sólo alcanza para darles órdenes, suplicarles, corregirlos y apurarlos o sólo prestas atención cuando gritan, lloran o hacen alguna travesura, ese tiempo, aunque sea mucho, no es de calidad”, explica **Ángela Marulanda**, reconocida autora y educadora familiar.

Es fundamental entonces propiciar espacios para construir una relación cercana y amorosa con los hijos, por ejemplo con los más pequeños, es muy importante compartir juntos un rato de juego, pues beneficia su desarrollo cognitivo y afectivo; mientras que con los adolescentes y jóvenes, se pueden compartir otras actividades acordes a sus gustos.

4. Tiempo para cada hijo

Cuando hay más de un hijo, se debe establecer un momento exclusivo para cada uno, puesto que tienen necesidades diferentes y requieren un proceso educativo individual.

5. Salirse de la rutina familiar

Cómo brindarle tiempo de calidad a tu familia

Publicado: Miércoles, 02 Septiembre 2015 03:34

Escrito por lafamilia.info

Algunas veces conviene salirse de un poco de la rutina para darle un respiro de aire fresco a la familia, una actividad diferente a las que usualmente se realizan. Estos ratos son tan placenteros tanto para los hijos como para los padres.

Fuente: lafamilia.info.