



Conjunto de Herramientas Para Familias de Niños Pequeños

Hoja de Consejos # 7: Tener Tiempo de Calidad Familiar

Pasar tiempo de calidad con su familia es una manera especial de comunicar el amor mientras fortalece sus relaciones. Les permite a los miembros de su familia una forma de reconectarse incluso entre momentos difíciles. Debido a que las relaciones son más fuertes cuando los tiempos positivos superan a los negativos, el tiempo de calidad ayuda a mantener las relaciones divertidas y espontáneas, mientras que se construyen conexiones felices y saludables. Lo bueno del tiempo de calidad es que se puede crear en cualquier lugar, sin costo alguno, y puede ser lo que usted quiera o necesite que sea. Asegúrese de considerar los intereses de todos cuando planifique actividades de calidad y encuentre maneras en que se pueden hacer individualmente, en parejas y como familia. Considere las siguientes sugerencias para ayudarle a construir sobre sus formas actuales de pasar tiempo de calidad con su familia.

1. **Tranquilícese y desconecte.** Muchas veces la tecnología puede proporcionar una falsa sensación de conexión dentro de su familia. Una manera fácil de pasar tiempo de calidad es desconectar de la tecnología y la práctica de estar en el momento y disfrutar de las cosas simples en la vida. Los gestos sin esfuerzo, como el contacto visual, una sonrisa y el tacto, son formas en las que instantáneamente se puede conectar con los miembros de su familia.
2. **Establezca las tradiciones familiares.** Pasamiento de sus rituales familiares y tradiciones es una gran manera de pasar tiempo de calidad durante días festivos y a diario. Compartir recuerdos, contar historias y mostrando fotos antiguas permite que su familia se involucre en su historia familiar e incluso crea una oportunidad para que se establezcan nuevas tradiciones familiares.
3. **Celebre el uno al otro.** Los cumpleaños y los días de fiesta son días excelentes para celebrar a los miembros de su familia, pero intente a no limitar sus celebraciones solamente a esos días. Tome el tiempo para que su familia sepa cuánto los ama y aprecia diariamente al reconocer sus fortalezas, peculiaridades y logros. Comparte en los éxitos del uno al otro y pase alegría juntos creando relaciones felices y saludables.
4. **Prográmelo.** Mantenga un calendario familiar con fechas importantes como cumpleaños, ceremonias de premiación, actuaciones y horarios de los juegos para asegurarse de que nadie se olvidado en su día especial. Tener un calendario a la referencia le ayudara a no olvidar o de faltar en fechas importantes. Incluso cuando no es capaz de asistir a eventos, verbalmente reconociendo eventos especiales y deseándoles lo mejor, hace maravillas en dejar que los miembros de su familia sepan cuánto les importa. Un calendario familiar le permitirá administrar su tiempo de manera eficaz en la

planificación de futuros eventos de calidad, solicitar tiempo libre en el trabajo, mantener presupuestos de dinero y organizar múltiples eventos en un solo día.

5. **Pruebe algo nuevo.** Puede ser fácil caer en una rutina de hacer las mismas cosas repetidamente para la diversión. Reserve un tiempo para probar nuevas aventuras con su familia para mantener el tiempo de calidad fresco y emocionante. Salir fuera de su zona de comodidad para probar cosas nuevas como una familia fortalece sus conexiones entre sí a medida que comparten experiencias positivas y divertidas juntos.
6. **Crea oportunidades de unión familiar.** Tome sus quehaceres y convertirlos en actividades divertidas que puede hacer con su familia. Haga que los miembros de su familia tomen turnos para hacer la cena o tengan un concurso para ver quién limpia su habitación primero (padres incluidos) y construye conexiones familiares mientras completa sus responsabilidades. Tenga reuniones donde usted y su familia pueden establecer días y horarios familiares para ver sus programas de TV y películas favoritos, jugar juegos y planificar futuro paseos familiares.