



## Creando hábitos para la vida en común.

### Organizando el tiempo para estar juntos en la vida cotidiana.

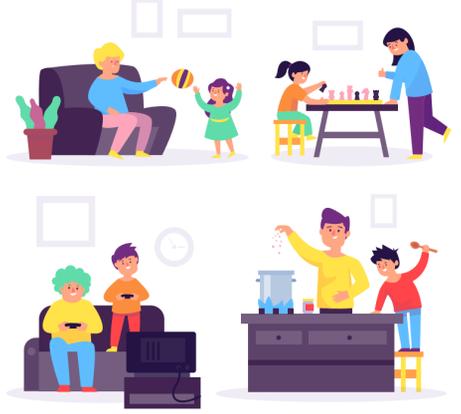
Un niño, hijo de un hombre muy exitoso profesionalmente y que tenía mucho trabajo, le preguntó a su padre: "papá, ¿cuánto ganas tú por hora". El padre, le respondió: "no sé, ¿por qué me preguntas?" El hijo insistió: "por favor, papá, es muy importante, dime más o menos cuánto ganas a la hora". El papá, ya un poquito ofuscado, le dice: "Bueno, no sé, ochenta mil pesos". El niño le dice: "Ya, espérame un poquito". Vuelve con su alcancía y le dice: "no me alcanza para pagarte una hora, solo tengo para pagar media hora. ¿Me podrías dar media hora de tu tiempo, y juegas conmigo?"

Es un cuento triste, pero que nos ayuda a ver varias cosas.

Primero, el mejor regalo que le podemos dar al niño, niña o adolescente es el tiempo que pasamos con ellos. Alguien puede pensar "yo sí paso tiempo con ellos. Es más, paso mucho tiempo con ellos. ¿Eso no cuenta?".

Sin embargo, aquí estamos hablando de tiempo de calidad, que significa estar presente para el otro, disfrutar de la compañía mutua, hacer cosas juntos. Es ponerse en la actitud de estar juntos. No es tiempo de estar allí revisando el celular, pensando en otras cosas o viendo televisión.

Segundo, los niños, niñas o adolescentes necesitan ese tiempo con nosotros. Es verdad que también necesitan jugar con otros niños, tener amigos de su edad, pero la cercanía con los adultos responsables.



### ¿Por qué es tan importante pasar tiempo juntos?

Porque, cuando pasamos tiempo de calidad con nuestros niños, niñas y adolescentes, construimos un vínculo que nos permite conocernos mejor. En esas instancias podemos conversar, verles actuar, ver las reacciones que tienen frente a distintas situaciones, todo lo cual nos ayudará ir forjando una relación más profunda.

Porque, cuando destinamos tiempo para estar con ellos, les hacemos sentir que son importantes y significativos para nosotros.

Porque, al estar juntos podemos hablarles, modelarles conductas, predicar con el ejemplo, mostrándoles formas de actuar, pensar y hacer.

Porque, todo lo anterior nos ayuda a darles una base segura para educarles, cuidarles, aconsejarles.



### Algunos adultos responsables se preguntarán: ¿De dónde saco el tiempo para hacer esto?

Una clave importante: la mayor parte de los momentos en que podemos pasar tiempo de calidad con los niños, niñas o adolescentes no implican crear situaciones nuevas, sino modificar la manera como hacemos algunas de las cosas que ya hacemos, o sea, modificar hábitos. Por ejemplo, el viaje al colegio, la hora de comer, el momento de acostarlos en el caso de los más pequeños, la sobremesa de los fines de semana en el caso de los más grandes. Incluso, hacer tareas en conjunto, como cocinar u ordenar la cocina juntos, puede ser un instante para estar juntos, para conectar, conversar, reír.



También podemos explorar intereses comunes. Por ejemplo, los podemos introducir en nuestras aficiones como puede ser la jardinería. Dedicarnos juntos a las plantas, regar, trasplantar, jardinear, nos puede llevar a gozar de la compañía mutua y también de la maravilla de la naturaleza que hace crecer nuestras plantas. Hay tantos intereses comunes como personas: un deporte en específico, hacer ejercicios, salir a caminar, carpinterar, cocinar, cuidar a una mascota. Cualquiera de estos puede ser una excusa para hacer cosas juntos, ponernos objetivos y disfrutar el proceso de lograrlo. Piense cuál puede ser el que más calza con usted y con su niño, niña o adolescente.

Cree rituales que se traten de estar juntos y hacer cosas en familia. Se trata de prender la llamita del hogar para que todos quieran acercarse allí. En esta época, puede ser la tarde de sopaipillas, el fin de semana de juegos de mesa, contar anécdotas, ver fotos antiguas.



### Proyéctese a futuro: ¿Cómo le gustaría que sus niños, niñas o adolescentes recordaran la relación con sus adultos responsables cuando sean mayores de edad?

Lo que hacemos hoy es lo que permitirá que sus niños, niñas y adolescentes tengan un baúl de experiencias que les acompañarán durante el resto de la vida. Seguramente ellos recordarán las vivencias con usted, más que los regalos que les haya dado.



#### Frases claves

- El regalo más importante es el tiempo que entregamos.
- Dar tiempo a nuestros niños, niñas y adolescentes es una actitud.
- Lo único que no se recupera es el tiempo.
- Nuestros niños, niñas y adolescentes necesitan nuestra cercanía.
- Estar cerca es tener el espacio para cuidarlos y educarlos.

