

¿Por qué es importante el tiempo de calidad con la familia?

De acuerdo a un reporte de la A.C. Nielsen Company, los padres pasan únicamente 39 minutos por semana en conversaciones significativas con sus hijos. El pasar tiempo de calidad con sus hijos tiene efectos importantes para su bienestar, incluyendo mejores calificaciones, menor abuso de sustancias, mejor salud mental, y una mejor capacidad social.

Los adolescentes reportan que sienten un menor estrés, están más contentos y están más involucrados cuando comen sus alimentos con su papá y su mamá y/o en la compañía de su papá (Offer, 2013). Además, los adolescentes que participan con sus padres durante su tiempo libre tenían menos estrés, estaban más involucrados y por lo general había una relación más fuerte entre los padres y los hijos (Crouter, et al., 2004: 159). Estas conclusiones le dan soporte a la importancia que tienen ambos padres en la promoción del bienestar de sus hijos.

¿Qué es el tiempo de calidad?

Cuando la familia no puede estar junta por mucho tiempo juntos, la calidad del tiempo que pasen juntos y el tipo de actividades se vuelven importantes. El tiempo de calidad es un periodo de tiempo donde toda la familia se reúne para realizar actividades que el niño selecciona. Desafortunadamente, poder encontrar ese tiempo especial diariamente se convierte en estrés y motivo de culpa significativa para los padres que trabajan.

La conversación es la clave para reforzar las relaciones familiares. Estudios sobre la forma en que los niños perciben el tiempo de familia (Christensen, 2002; Daly, 2001), indican que los niños ven las rutinas diarias y el tiempo que pasan con sus padres como tiempo familiar deseable. Esto es cierto ya sea de tiempo especial de uno con uno, tiempo familiar o interacciones de todos los días mientras hacen sus deberes y las actividades familiares. Apague la televisión, los teléfonos celulares, la computadora, y otras distracciones y **hablen** mientras cocinan, comen o hacen la limpieza. El juego conjunto puede ser la mejor forma de usar el tiempo de una familia ocupada y puede llevar a una mayor satisfacción y al sentir de bienestar.

Formas para incrementar el tiempo de calidad

Los momentos de todos los días

- Ocurren durante las actividades diarias
- Pueden incluir a otros miembros de la familia
- Son breves y con enfoque en las conversaciones, intereses conjuntos y momentos afectivos

Rutinas diarias

- Recoger a sus hijos de la escuela. Apague su teléfono celular y hable con ellos
- Cocine sus alimentos con ellos
- Coman juntos por lo menos una vez al día.



- El comer juntos por lo general conduce a una alimentación más sanas y a que los niños tengan una mejor condición física.
- Prohíba el uso de los teléfonos y la televisión durante la hora del alimento
- No use el tiempo del alimento para regañar o castigar
- Juegue con el niño a *La mejor y la peor parte mi día* donde cada persona tiene una oportunidad de hablar acerca de lo que le sucedió durante su día
- Haga preguntas específicas sobre las actividades del día
- ¡Que no haya discusiones!
- Trabajen juntos en la tarea de la escuela y ayúdeles con las respuestas a sus preguntas

Tiempo especial de uno con uno

- Programe ese tiempo, de 15 a 20 minutos
- No permita las distracciones como la televisión, teléfonos y otros niños
- Pase tiempo de uno con uno con su niño sin importar si su hijo se ha portado bien o mal en el curso del día
- Permita que su niño escoja la actividad

Estrategias de tiempo de familia

- Vayan al cine juntos, salgan a dar la vuelta en coche, o vean deportes, o juegos de campo
- Jueguen a las cartas, juegos de mesa, armen un rompecabezas
- Hagan ejercicio juntos
- Lean libros en voz alta

Tengan pasatiempos familiares

- Intenten la pesca, el excursionismo, y salidas a acampar.

- ¡Hagan algún proyecto juntos! Construyan algo, hagan algún trabajo manual, escriban, e ilustren un libro.
- Cuando trabajen juntos en algún proyecto:
- Asegúrese que es algo que usted y el niño quieren hacer
- Fije metas realistas. Considere la edad de su niño, su nivel de destreza y su periodo de atención
- Busque formas para que su niño participe con seguridad
- Haga un programa si esto va a tomar más de una sesión

Bibliografía

Ashbourne, L.M. & Daly, K.J. (2010). Cambio en las pautas del tiempo de familia durante la adolescencia: Reflexiones de padres y adolescentes [Changing patterns of family time in adolescence: Parents and teens reflections]. *Time & Society*, 21(3) 308-329.

Christensen, P. H. (2002). Por qué mayor “tiempo de calidad” no está en la lista de prioridades de los niños: Los “tiempos de calidad” para los niños. [Why more “quality time” is not on the top of children’s list: The “qualities of time” for children]. *Children & Society*, 16, 77 – 88.

Crouter, A.C., Head, M.R., McHale, S.M. & Tuycker, C.J.. (2004). Tiempo de familia y el ajuste psicossocial de los hermanos adolescentes con sus padres [Family time and the psychossocial adjustment of adolescent siblings and their parents]. *Journal of Marriage and Family*, 66, 147-162.

Greeff, A.P., & Wentworth, A. (2009). Capacidad de recuperación en familias que han experimentado traumas desastrosos [Resilience in families that have experienced heart-related trauma]. *Current Psychology*, 28, 302-314.

Kremer-Sadlik, T., & Paugh, A.L. (2007). Momentos de todos los días: Encontrando tiempo de calidad en las familias trabajadoras americanas [Everyday Moments: Finding ‘quality time’ in American working families]. *Time & Society*, 16, 287-308

Offer, S. (2013). Actividades de tiempo con la familia y el bienestar emocional de los adolescentes [Family time activities and adolescents’ emotional well-being]. *Journal of Marriage & Family*, 75, 26-41.

Familia a Familia de Wyoming Centro de Información de Salud

<http://www.uwyo.edu/wind/f2f/>

Wyoming Institute for Disabilities: 1-888-989-9463

UPLIFT–Federación de Familias: 1-888-875-4383



Wyoming
Department
of Health

Commit to your health.

Esta publicación fue lograda gracias al apoyo numero 1 H84MC24069 del Buró de Salud Materna e Infantil de la Administración de Servicios y Recursos de Salud. El contenido es la responsabilidad del autor y no representa la visión oficial de la Administración de Servicios y Recursos de Salud. La información para esta publicación fue provista por Anne Bowen, Ph.D., University of Arizona.