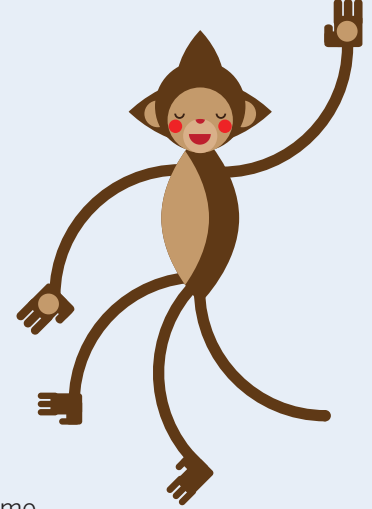


El tiempo con mi hijo/a



Pasar tiempo individualizado con su hijo/a regularmente transmite que usted piensa que su hijo/a es importante. El “tiempo con mi hijo/a”, un período regular e interrumpido de autoexpresión, ayudará a establecer y mantener su relación. Este tiempo juntos crea la fundación de la confianza y la comprensión. Su hijo/a valorará la atención que le dedique además de la oportunidad de estar a cargo en una actividad que realicen juntos. Traten de pasar cuando menos cinco minutos de tiempo interactivo juntos la mayoría de los días y más cuando sea posible, como en un fin de semana. En este tiempo, permita que su hijo/a tome la iniciativa. Planifique “tiempo con mi hijo/a” cuando no tenga nada más que le distraiga o exija su atención.

¿Cómo podemos empezar?

Quizá quiera decir algo como:

Quiero empezar a tener “tiempo con Olivia”. Vamos a pasar cinco minutos juntos, sólo nosotros dos, todos los días. Puedes escoger si jugamos juegos, hablamos o hacemos una actividad. El “tiempo con Olivia” será tiempo para nosotros. Empecemos hoy a las 5 p.m. después de que termines tu tarea. ¿Qué te parece?

Ponga un minutero durante el “tiempo con mi hijo/a”.

Para empezar presente dos o tres sugerencias para su hijo/a. Al final su hijo/a probablemente esperará y planificará la actividad con anticipación.

Aquí tiene algunas ideas para empezar:

- Pregunte a su hijo/a sobre algo extraordinario en su día:
 - ¿Hizo algo divertido uno de tus amigos hoy?
 - ¿Tuviste una experiencia de algo que te sorprendió hoy?
 - ¿Quieres compartir algo de lo que te sientes orgulloso?
 - ¿De qué te sientes agradecido hoy?
 - ¿Cuál es tu canción o artista favorito ahora mismo?
 - ¿Qué piensas de la noticia reciente sobre...?
- Vea quién puede hacer la pregunta más graciosa y más considerada a la otra persona.
- Jueguen un juego tonto de tomar turnos creando situaciones con “¿Preferirías...?” (por ej., ¿Preferirías tener el superpoder de brincar 50 pies de altura o de ser invisible durante 15 segundos?).

- Jueguen a “Estoy pensando en algo” en el que una persona piensa en una persona, lugar o cosa y la otra sólo puede hacer preguntas con respuestas de sí o no para averiguar qué es el “algo”.
- Jueguen un juego de mesa o creen su propio juego juntos.
- Armen un rompecabezas.
- Jueguen un videojuego juntos... asegúrese que sea interactivo, como un rompecabezas o un juego de cultura general.
- Lean un libro o un artículo que escoja su hijo/a.
- Inventen un cuento juntos en el que cada uno se toma un turno para decir una oración.
- Hagan un dibujo juntos en el que se turnen para agregarle algo.
- Hagan un dibujo juntos en el que una persona hace un garabato y la otra convierte el garabato en un dibujo y le pone una leyenda.
- Elaboren un collage.
- Preparen juntos una comida o un bocadillo; deje que su hijo/a seleccione el menú.
- Escojan un alimento en la tienda de abarrotes o el mercado al aire libre que su familia no haya comido antes. Exploren maneras de prepararlo juntos.
- Jueguen a cachar la pelota o al Frisbee, o a patear una pelota.
- Hagan yoga juntos.
- Hagan una fiesta en que bailen mientras escuchan la canción favorita de su hijo/a o túrnense escuchando las canciones preferidas de los dos.

- Construyan un fuerte.
- Usen su imaginación para crear una carrera de obstáculos en su casa. Por ejemplo, ponga pedazos de papel y almohadas en una alfombra y hagan como que la alfombra es lava candente. Traten de cruzar la alfombra sin caerse en ella.
- Tengan una “guerra de pulgares”.
- Vayan juntos al parque.
- Compartan algo de comer especial.

Haga comentarios ocasionalmente sobre lo que están haciendo y hablando, como narrador, que reflejen que usted le está prestando atención a su hijo/a y a este tiempo que están pasando juntos. A medida que creen recuerdos del día, hable de sus momentos favoritos que usted sepa que a su hijo/a le gustaron o que usted disfrutó: *“Te acuerdas cuando nosotros... fue muy divertido cuando...”*

Mantenga las reglas al mínimo

Indique a su hijo/a que sólo hay dos reglas durante su tiempo juntos: Lo que haga es algo que hagan juntos y no debe ser peligroso. Si su hijo/a sugiere algo peligroso, sugiera una alternativa que no represente riesgos.

Acumule los elogios

Preste atención verbal o no verbal positiva de inmediato cuando su hijo/a se comporte de una manera que a usted le guste y que le gustaría ver más. El elogio puede ir desde “echarle porras” con entusiasmo hasta un reconocimiento discreto. Sea específico acerca de lo que note y de lo que elogie siempre que pueda.

Durante el “tiempo con mi hijo/a”, trate de elogiarle una vez cada minuto.

Entre los ejemplos de elogios verbales se incluye:

- Gracias por compartir esto conmigo.
- Es divertido oír a quien admiras.
- Aprecio que seas considerado.
- Me gusta cómo armaste eso.
- Es una buena manera de hacer eso.
- Me encanta tu sentido del humor.
- Excelente trabajo en poner las piezas de nuestro juego.

Ejemplos de elogios no verbales son las sonrisas, chocar los cinco, tocarlo cariñosamente y darle un signo de aprobación.

Los elogios le dicen a su hijo/a que usted valora lo que está haciendo y hace que sea más probable que vuelva a hacer lo que usted está elogiando. Lo mejor de todo es que promueve la autoconfianza de su hijo/a y fortalece su vínculo. Además de que usted está sirviendo como ejemplo de esta conducta así que es más probable que su hijo/a elogie a otras personas, lo cual fortalecerá sus relaciones. Elogiar a su hijo/a durante este tiempo dedicado, también le ayudará a practicar a tener la costumbre de notar lo que le gusta ver en su hijo/a y darle reconocimiento.

Cómo incluir “tiempo con mi hijo/a” cuando usted está ocupado

Si siente que no tiene tiempo para pasar “tiempo con mi hijo/a” todos los días, incorpórelo a su rutina regular. Es posible que reduzca sus opciones en lo que pueden hacer, pero puede de todas maneras dedicarle tiempo sólo a su hijo/a. Pídale a su hijo/a que dirija un juego que ustedes dos puedan jugar durante el trayecto en el coche a casa, como contar vacas (coches rojos) o jugar el juego del “alfabeto” (encontrar letras en letreros en el orden que aparecen en el alfabeto). Haga que el “tiempo con mi hijo/a” sea parte de la rutina antes de irse a la cama dando tres opciones de actividades tranquilas para hacerlas juntos antes de que su hijo/a se cepille los dientes. Vea si hay tareas que puedan hacer y disfrutar juntos, como llevar el perro de la familia a caminar y durante el paseo nombrar todas las palabras que puedan pensar que comienzan con la letra “S”.