



EDUCANDO EN LA AMISTAD

Taller temático para Padres de Familia de Noveno de Básica

IDEAS PRÁCTICAS

Cualquier adolescente debe aspirar a conocer a mucha gente, a tener muchos y buenos amigos. Y también descubrir que la amistad va más allá de las redes sociales. Éstas pueden ser herramientas perfectas para mantener una amistad, o para comunicarse con los amigos cuando no es posible el contacto presencial. Pero no se puede confundir el hecho de tener cuatrocientos veintiséis amigos en Facebook con creer que tenemos cuatrocientos veintiséis personas que harían cualquier cosa por nosotros.

Que un adolescente no se sienta atraído por las redes sociales responderá, en el común de los casos, a que tiene sus necesidades sociales cubiertas de otra manera. Lo importante, por eso, no es que tenga redes sociales, sino que tenga amigos.

IDEAS PRÁCTICAS:

La verdadera amistad es una de las experiencias más plenas que pueden experimentar nuestros hijos. Debido a las características propias de la amistad, ésta sólo es verdadera cuando además del trato (en la escuela, el barrio, el equipo deportivo, o aficiones comunes), se dan la confianza o la generosidad entre los que comparten la amistad. Lo importante es la amistad real, que sean buenos amigos de sus amigos. Y que el uso de las redes sociales les ayude a conseguirlo.



LAS REUNIONES FAMILIARES

Las reuniones familiares son una de las grandes herramientas que podemos utilizar los padres para solucionar los problemas que surgen en la adolescencia cuando los amigos parecen interferir con la vida familiar. A través de las reuniones familiares los miembros de la familia pueden "negociar" sobre tiempos y responsabilidades familiares y para los amigos. Del mismo modo pueden servir para establecer juntos los límites y normas para uso de tecnología y redes sociales, teléfonos celulares y los famosos mensajes, que como hemos visto pueden interferir con su desarrollo en la socialización, responsabilidades con los amigos, en el hogar y con la vida familiar en general. Obviamente las reuniones familiares no se reducen a estos temas y en realidad son una herramienta integral e integradora.

Mantener reuniones familiares periódicas sirve para potenciar en sus hijos las habilidades de resolución de problemas. Tomar 20 minutos a la semana para las reuniones de familia podría crear la paz en los hogares.

Las reuniones familiares enseñan:

- Habilidades de escucha.
- Habilidades de lluvia de ideas.
- Habilidades de resolución de problemas.
- El respeto mutuo.
- El valor de "enfriarse" antes de resolver un problema. (Los problemas que están en el programa de la reunión familiar proporcionan un período de enfriamiento antes de centrarse en las soluciones.)
- Cooperación. (Evite las luchas de poder, centrándose en las soluciones.)
- Rendición de cuentas en un entorno seguro. (Las personas no se preocupan por admitir errores cuando saben que van a sentirse apoyados para encontrar soluciones en lugar de experimentar culpa, vergüenza o dolor).
- Cómo encontrar soluciones que sean respetuosas con todas las personas involucradas.
- El sentido de pertenencia y capacidad.
- La conciencia social. (La preocupación por la familia, los demás y el medio ambiente.)
- Que los errores son maravillosas oportunidades para aprender.
- A divertirse en familia. (Crean tradiciones y recuerdos.)

Así como no hay tal cosa como un padre perfecto (o un niño), no hay tal cosa como una reunión familiar perfecta. Sin embargo, vale la pena afrontar el reto debido a todas las habilidades sociales y para la vida que se aprenden durante las reuniones familiares.

Teniendo en cuenta que los errores son maravillosas oportunidades para aprender, el mayor error cometido durante las reuniones familiares, es que los padres hablaban demasiado. Los chicos no se emocionan por las reuniones familiares si solo son otra plataforma para que los padres sermoneen. Los padres tienen que hablar menos y escuchar más. Aunque es algo bastante difícil



tenemos que trabajar en ello, De alguna manera los padres pensamos que no hacemos nuestro trabajo si no estamos habla, habla y habla

Otro error es tratar de arreglar los sentimientos (o intentar que los chicos no sientan lo que sienten "no deberías sentirte así...") en lugar de solo escuchar. A hablar para validar los sentimientos puede alentar, pero mejor trate de hacerlo con los labios cerrados "Mmmmm" Esto permite a los chicos que pueden hacerse cargo de sus sentimientos y así aprender de ellos.

Es más eficaz tener reuniones familiares una vez a la semana y durante un tiempo asignado de 20 a 30 minutos, aun cuando no se alcance a cubrir todo lo que estaba en la agenda. Lo único que pasaría es que los chicos aprendan a tener "gratificación retrasada." Asimismo, les da tiempo para asimilar mejor lo que se discutió durante la reunión, para tratar de llegar a un acuerdo sobre la posible solución, y para practicar resolver cosas por sí mismos en medio de cada reunión.

Además las reuniones familiares son una oportunidad para que los padres:

- Eviten las luchas de poder al compartir respetuosamente el control.
- Evitar la micro gestión, decir a los niños siempre que hacer y qué no hacer, por lo que los niños aprenden autodisciplina.
- Escuchar, de manera que invitan también a los niños a escuchar.
- Compartir respetuosamente la responsabilidad.
- Crear buenos recuerdos a través de una tradición familiar.
- Sean ejemplo de todas las habilidades que quieren que sus hijos aprendan.

¿Dónde más se puede obtener tanto por una inversión de tiempo tan pequeña? Las reuniones familiares proporcionan una tradición maravillosa en familia que puede continuar durante generaciones.

LO QUE SE DEBE Y NO SE DEBE HACER PARA TENER REUNIONES FAMILIARES EXITOSAS

LO QUE SÍ SE DEBE HACER

1. Recuerde que el objetivo es a largo plazo: Enseñar habilidades valiosas para la vida.
2. Tenga una agenda (cuaderno) donde los miembros de la familia pueden escribir sus preocupaciones o problemas.
3. Comience con cumplidos que todos se "sintonicen" verbalizando cosas positivas uno del otro.
4. Haga una lluvia de ideas de posibles soluciones a los problemas. Elija una sugerencia (por consenso) que sea práctica y respetuosa y pruébenla durante una semana.
5. Céntrense en las soluciones, no en las culpas.
6. Ponga en su calendario una actividad divertida para toda la familia cada semana.



7. Mantener reuniones familiares cortas (de 10 a 30 minutos), dependiendo de las edades de sus hijos.
8. Termine con una divertida actividad familiar. (Un juego o una comida especial, o incluso una película)

LO QUE NO DEBE HACER

1. Usar las reuniones familiares como una plataforma para la microgestión, dar sermones o cualquier forma de control de los padres.
2. Permitir que los niños dominen y controlen. (El respeto mutuo es la clave.)
3. Cancelar las reuniones familiares semanales. (Deberían ser la fecha más importante en el calendario.)
4. Olvidarse de que los errores son oportunidades maravillosas para aprender.
5. Olvidarse de que las habilidades de aprendizaje toman tiempo. Incluso las soluciones que no funcionan son una oportunidad para aprender y volver a intentarlo, siempre centrándose en el respeto y en las soluciones.
6. Espere que los niños menores de cuatro a participar. (Si los niños más pequeños se distraen, esperar hasta que estén en la cama.)

CONTACTOS:

Fabiola Narváez V. fnarvaez@uegonzaga.edu.ec

Coordinación de Familia

Dirección de PASTORAL

Paúl Mosquera pmosquera@uegonzaga.edu.ec

Psicólogo de curso

Departamento de Consejería Estudiantil