

There are no translations available.

*Escrito por Lucia Legorreta de Cervantes*

Sin duda, una de las temporadas que producen mayor inquietud en las madres que trabajan, es la de las vacaciones escolares. Y es que aun cuando las han atrasado un poco, el momento llegará pronto.

Ante esto, seamos honestas y respondamos ¿me gusta que mis hijos estén de vacaciones?, o ¿mi preocupación durante el trabajo es mayor sabiendo que están en casa?

A unas semanas de que inicien, hay tiempo de planear la situación. Si tienes posibilidad de dejar el trabajo por unos días, ¡hazlo! Las vacaciones pueden ayudar mucho a la familia si están bien organizadas. Al salir de la rutina, tenemos la oportunidad de relajarnos, convivir y conocer más de nuestros hijos. Para ello, no hay porqué salir a un lugar lejano o caro, lo importante es hacer algo diferente en familia, que guste y divierta a todos.

Si el trabajo no te permite salir, es recomendable buscar actividades para los hijos: cursos de verano, actividades deportivas, clases de música, pintura; o en caso de ser ya adolescentes algún trabajo relacionado con sus estudios que les ayude a mejorar como personas.

Al sugerir una convivencia más estrecha con la familia, es posible que surjan algunas reflexiones como: ¿Qué tanto me comunico con mis hijos?, ¿Qué tanto los conozco de verdad: sus gustos, miedos, aspiraciones y preocupaciones?, o bien hasta reconocer que “Son mis hijos, los quiero mucho, pero son lejanos a mí”. Parte de estos cuestionamientos se pueden resolver identificando el tipo de comunicación que hay en el núcleo familiar.

### **La comunicación con mis hijos**

La comunicación es un proceso dinámico que hacemos todos los días: comunicamos ideas, sentimientos, pensamientos, emociones. Parece fácil pero, según terapeutas reconocidos, el 90% de los problemas familiares son por falta de una buena comunicación.

No es sólo transmitir información: ¿Cómo te fue hoy? ¿Qué hiciste?, Mañana tienes que ir a... o hacer tal cosa. Es realmente “saber decirle al otro lo que piensas o sientes y recibir del otro aquello que siente o piensa”.

Existen niveles de comunicación en las familias:

- Nivel superficial: viven juntos pero no coinciden, ven televisión pero no hablan o discuten, los temas que se hablan son banales: ¿Qué tal el clima? ¿Hay mucho tráfico?; el papá trabaja todo el día, la mamá trabaja ya sea en la casa o fuera de ella, cada hijo anda por su lado. No

hay unión.

- Nivel intermedio: aparentemente están unidos, a veces comparten conversaciones, consejos y opiniones, no existe intimidad, cada quien está en su "parcela".

- Nivel profundo: se vive en familia, comparten por lo menos una comida al día, hay reuniones familiares, se escuchan, se ayudan y se tienen confianza.

Nuevamente con honestidad, respondamos ¿Cómo es la comunicación con mis hijos?: superficial, intermedia o profunda. Una vez reconocido el modelo, es posible mejorarlo. He aquí algunos consejos para una buena comunicación:

- Compartir gustos, aficiones, experiencias
- Hablar con calma
- Escuchar primero
- Estar disponible
- Que todos opinen
- Corregir a los hijos a solas
- Alegría y buen humor
- Respetar a cada miembro de la familia
- Dar las "gracias" y pedir las cosas "por favor"
- Ser cariñosos y expresivos
- Ver poco tiempo la televisión
- Hablar en positivo, evitar las críticas
- Celebrar fiestas familiares
- Organizar excursiones, vacaciones y juegos juntos
- Comer juntos por lo menos una vez al día

Es importante evitar la práctica de ciertas actitudes hacia nuestros hijos como son: burlas, insultos, amenazas, sermones, discusiones sin sentido, juicios, castigos físicos o morales fuertes, portazos, gritos, caras largas, groserías, callar al otro, o bien, actitudes de indiferencia o superioridad. Estas acciones sólo harán que nuestra comunicación sea cada vez más difícil y lejana.

Con todo esto, te invito a que aproveches el próximo periodo de vacaciones para acercarte más a ellos, para conocer realmente su forma de pensar y de sentir, y que ellos conozcan la tuya, para que en lugar de que sea una temporada de inquietud, añoremos esta magnífica oportunidad de unión familiar.