

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.