

## **Disfrutar de tiempo de calidad, aporta importantes beneficios a toda la familia.**

Son muchas las obligaciones y ajetreos de la vida moderna, esto hace que en ocasiones los padres no dispongan de grandes cantidades de tiempo para dedicarles a sus hijos.

Se debe tener en cuenta que lo realmente importante para los niños es la calidad del tiempo que los adultos pasan con ellos y no la cantidad del mismo. Es importante organizarse para dedicar tiempo de calidad a los pequeños. Tiempo en el que disfruten de la compañía, del cariño, aprendizaje y desarrollo.



Dedicar tiempo de calidad con los niños y niñas, no solo es bueno para ellos, es un tiempo de disfrute para todos que va a aportar beneficiosas ventajas: mejora los vínculos afectivos, la autoestima, potencia el desarrollo global, fomenta el aprendizaje, ayuda a liberar el estrés, favorece la comunicación. En definitiva contribuye al buen humor de todos y a la felicidad familiar.

El tiempo que no se pasa con los seres queridos no se recupera, no debemos considerar que pasar tiempo de calidad es dedicar un rato a estar con ellos y olvidarnos durante los demás periodos de tiempo. Se trata de organizarnos para que en el día a día disponga de tiempo para disfrutar con ellos, aunque no sean grandes cantidades. Es decir la clave está en transformar todo el tiempo que pasemos con los pequeños, sea mucho o poco, en tiempo de calidad y de disfrute.

### **Beneficios para todos.**

Disfrutar de tiempo de calidad, aporta importantes beneficios a toda la familia

- Mejora el clima y la comunicación familiar.
- Incrementa los vínculos afectivos.
- Fomenta el desarrollo de los pequeños: físico, social, afectivo, cognitivo, etc.
- Se favorece el conocimiento mutuo. Se consigue conocer mejor a los hijos y ellos a los padres.

- Se generan aprendizajes mutuos, entre adultos y pequeños.
- Contribuye a liberar el estrés y la tensión. Divertirse juntos y hacer actividades de forma que se pueda disfrutar de ellas ayuda a todos a liberar tensiones.
- Aumenta la confianza, la seguridad y la autoestima. Los niños y niñas se sienten queridos y seguros.
- Se desarrollan las habilidades sociales, ya que es un tiempo en el que los pequeños se relacionan.

### **Tiempo de calidad cada día.**

- Hay que transformar todas las actividades cotidianas y tiempo que se pase con el niño o niña en tiempo de calidad. ¿Cómo? Jugando con ellos, bromeando, riendo... Que cada momento que se pase con ellos sean momentos de compartir y de mutua compañía.
- Dedicar al menos media hora al día en exclusiva a cada uno de los niños. Habla con ellos, escúchales.
- Diviértete con ellos, entra en su mundo y haz de cada momento, instantes inolvidables en la vida de tus hijos. Recuerda que con la risa y el buen humor se estrechan los vínculos afectivos.
- Enséñales, aprovecha el tiempo que estés con ellos para explicarles y contarles cosas.

### **¿Qué podemos hacer para hacer que el tiempo que pasamos con los pequeños sea de calidad?**

- Si tienes que hacer cosas, comparte esos momentos con los pequeños. Llévalos a hacer la compra contigo, deja que te ayuden en las tareas de la casa. Aprovecha y explícales cosas, juega con ellos en estos momentos, cuéntales alguna historia.
- Organiza bien tu horario y busca en ese horario como algo prioritario un rato para pasar con los niños y niñas.
- Mantén la comunicación con los pequeños a lo largo del día, cuando no estés con ellos con llamadas telefónicas (simplemente para preguntarles que tal están), y cuando estés con ellos hazlo en persona (por ejemplo en la hora de la comida o la cena, en lugar de poner la televisión, siéntate en la mesa con ellos y mantén

una conversación, cuéntales como te ha ido el día y que ellos te lo cuenten a ti también)

- En tu tiempo libre, dedícalo a la familia y desconecta del trabajo. No pienses en lo que tienes que hacer mañana o el lunes. Dedicar toda tu atención y tus pensamientos en esos momentos a tu familia.
- No es necesario que hagáis nada especial, las pequeñas cosas son especiales. Cuéntales un cuento, juega con ellos, cuéntales un chiste, anécdotas familiares...

Es fundamental saber que la relación interpersonal, el trato con los demás, tiene una importancia trascendental en el desarrollo de las personas. Como se ha explicado, el beneficio es mutuo, el disfrute de esta relación es algo que ningún padre ni madre debería perderse. Los pequeños crecen y determinados momentos y experiencias no vuelven.