

REPORT to PARENTS

RP 30:9

Make Quality Time Out of Everyday Activities

You hear a lot about “family time,” but what does it really mean, and why is it important? Learn the essentials by reading these tips:

TV time, surprisingly, can be turned into family time. You wouldn’t think that watching a TV show or movie with your children could be counted as family time but, with a little bit of creative effort, it can be. Use commercial breaks to mute the sound and talk about what you’re watching. Share your feelings about whether the story is believable. Ask their opinions about what they think will happen next. See if they can compare what you’re viewing with the story plots in other movies or books.

Turn everyday chores into a time to bond. The key to making quality time out of the most ordinary everyday chores (like cooking, picking up, cleaning, and doing laundry) is to turn them into opportunities to talk with your children. Folding your child’s sports clothes together can lead into a conversation about how the team is doing and how he or she feels about the activity. Grocery shopping can spark an interest in teaching your child to prepare a meal. Even good-natured griping together about how messy a pet is, or how much trash there is to take out that day, can create a kind of quiet kinship and bond between parent and child.

Remember to chat, rather than interrogate. The quickest way to shut down good family time is to turn it into a type of police interrogation. Certainly there may be times when you need to prod your child for answers about things that are concerning you, but make sure that during casual family time together you keep the “interviewing” to a minimum and concentrate on relaxed conversations.

Homework time can be a time to bond, too. Try to

schedule your bill-paying and other household paperwork for when your children are doing their homework. Give them a sense that you’re all in it together—it’s just that each of you has a different kind of work. You’ll be providing encouragement just by being with them while they work, and being available if they have questions or need extra help.

One-on-one time is extra special. If you have more than one child, try to find time each week to do something special alone with each of them. It can be as simple as a walk after dinner or an out-of-the-ordinary errand (you’d be surprised how many children find it fascinating to go along to the auto mechanic, for example). Just showing them that you value them as individuals can mean the world to them.

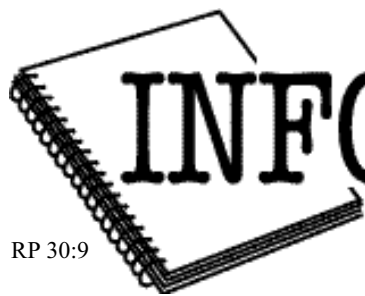


Split households need to unite in their commitment. If you and your child’s other parent live separately, try to make an agreement that each parent will work on spending quality family time with each child each week. Discuss how quality time means interacting with the child, not just

being in the same household.

Games never go out of style. Board games and card games are ideal ways to get families together to relax and have fun as a group. Look for games that appeal to your child’s interest and age level (garage sales can be goldmines for inexpensive games that kids have outgrown), and set aside a bit of time every week to play a few rounds.

Yes, you’ve got a lot to do—and so do your children. But when you think about it, there’s really no better way to spend your time than by strengthening the bonds between your family members. The pay-off is priceless.



INFORME a los PADRES

RP 30:9

Como convertir las actividades diarias en oportunidades para estar con la familia

Aunque a menudo escuchamos el término “tiempo en familia” ¿cuál es el verdadero significado de éste y por qué es importante? Aprenda los puntos esenciales al leer estos consejos:

Mirar televisión puede convertirse en tiempo en familia. Aunque sea difícil creerlo, con un poco de creatividad el ver un programa de televisión o una película con sus hijos podría llegar a ser tiempo en familia. Con el sonido enmudeciendo durante las propagandas, usted puede conversar con sus niños acerca de lo que están mirando. Comparta su opinión sobre el programa y si lo que están viendo es creíble. Pídeles sus opiniones sobre lo que pueda ocurrir a continuación. Vea si pueden comparar lo que están viendo con el complot de otras películas o libros.

Haga que las tareas diarias sean oportunidades para acercarse a sus niños. La clave para convertir en tiempo de calidad las tareas cotidianas (tales como cocinar, ordenar y limpiar la casa, y lavar la ropa) es transformarlas en oportunidades para conversar con sus niños. El doblar la ropa deportiva de su niño puede llevar a una conversación sobre lo que está pasando con su equipo y su punto de vista en cuanto a esta actividad. Ir juntos al supermercado puede incitar un interés en aprender a preparar una comida.

Aún el quejarse juntos sobre lo sucio que es su perro o gato, o de la cantidad de basura hay que tirar puede crear compañerismo y acercamiento entre padres e hijos.

No se olvide que debe conversar en lugar de interrogar. La forma más rápida de nulificar el tiempo en familia es cuando éste se convierte en un interrogatorio policial. Aunque si habrá ocasiones en las cuales usted deberá instigar a su niño a dar respuestas sobre asuntos que le preocupen, asegúrese de que cuando estén juntos en familia mantenga en un mínimo el “interrogatorio” y que se concentre en conversaciones relajadas.

El tiempo de hacer la tarea también puede ser una oportunidad de acercamiento. Trate de programar su pago de cuentas y otro papeleo de la casa para cuando sus niños estén haciendo sus tareas. De esta manera ellos tendrán un sentido de pertenencia familiar—que todos están trabajando juntos, desempeñando tareas diferentes. Al estar con ellos mientras trabajan, usted los estará animando y al mismo tiempo estará disponible para contestar sus preguntas y brindarles ayuda adicional.

La atención individual es especial. Si usted tiene más de un niño, trate de encontrar tiempo cada semana para hacer algo con ellos individualmente. Puede ser algo tan sencillo como salir a caminar

después de la cena o hacer un mandado fuera de lo acostumbrado (es sorprendente cuantos niños encuentran fascinante el ir al taller auto mecánico, por ejemplo). Sólo mostrarles su cariño por ellos como individuos es valiosísimo.

Los hogares divididos deben unirse en su compromiso. Si usted y el otro padre del niño viven separados, trate de hacer un acuerdo en donde ambos padres, durante la semana, se dedican a pasar tiempo en familia con cada niño. Discutan el significado de tiempo de calidad, y la importancia de hacer cosas con el niño y no

sólo tenerlo en la misma casa.

Los juegos nunca se pasan de moda. Los juegos de mesa y los naipes son maneras ideales para involucrar a la familia, relajarse y divertirse en grupo. Busque juegos que sean atractivos para los niños de acuerdo a sus intereses y edades (en las ventas de garaje puede encontrar juegos económicos que otros niños han dejado de usar), y programe tiempo para jugar unas cuantas rondas.

¡Si! Por supuesto que usted tiene mucho que hacer—igual que sus niños. Pero cuando considera esto, no hay mejor manera de pasar el tiempo que fortaleciendo los vínculos entre los miembros de la familia. El pago es invaluable.

