

- Para demostrar el interés nada como los comentarios positivos ante lo que las y los hijos le compartan, quienes aprenderán con ese ejemplo a interesarse también los asuntos de adultos.
- Trate de sentir lo que siente el integrante de su familia cuando le comparte algo, a esto se le llama actuar con empatía o sintonizar con las emociones de las demás personas, lo cual ayuda a comunicarse mejor.
- Acepte respetuosamente la diferencia y si no está de acuerdo, primero escuche, sin interrumpir sin tratar de debatir y exponga con claridad su opinión, si no sabe del tema que le están hablando lo correcto es manifestarlo e investigarlo.
- Demuestre alegría y sentido del humor, siempre servirá para relajar los momentos de tensión y permite en convertir los espacios en que se convive en memorable.

ESTE TEXTO SE BASÓ EN EL ARTÍCULO: FAMILIA PRESENTE: TIEMPO PARA LOS HIJOS, CALIDAD Y CANTIDAD DE NORAH Y JORGE ZULOAGA CITADO EN WWW.ESCAPEPR.ORG

TEXTO ELABORADO EN COLABORACIÓN CON EL CENTRO DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN EN DERECHOS HUMANOS Y EL CENTRO DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE LA CDHEQROO.

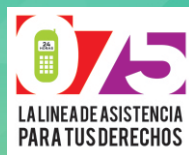
COMISIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE QUINTANA ROO



PRIMERA VISITADURÍA GENERAL
AV. ADOLFO LÓPEZ MATEOS NO. 424., COL. CAMPESTRE. CP. 77030.
CHETUMAL, QUINTANA ROO.
TELÉFONO: 01 983 83 27090 EXT. 1127

SEGUNDA VISITADURÍA GENERAL.
CALLE PECARI NO. 24, MANZANA 4, SUPERMANZANA 20.
COLONIA CENTRO. C.P. 77500. CANCÚN, QUINTANA ROO
TELÉFONO: 01 99 88 98 22 90 Y 01 99 88 98 22 91

TERCERA VISITADURÍA GENERAL
AVENIDA 28 DE JULIO, MANZANA 9, LOTE 31, SUPERMANZANA 70.
RESIDENCIAL LA TOSCANA. C.P. 77710. PLAYA DEL CARMEN.
QUINTANA ROO.
TELÉFONO: 01 984 80 3 00 02.



COMISIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE QUINTANA ROO



TIEMPO DE CALIDAD EN LAS FAMILIAS

La Campaña Cultura de Paz en las Familias “Mi familia, mi valor”, es una campaña que se desprende de la línea de acción 23 de la Agenda de Derechos Humanos 2014-2018, que tiene como objetivo promover en la convivencia familiar el paradigma de la cultura de la paz y prevención de la violencia, con énfasis en el respeto de los derechos humanos de los grupos en situación de vulnerabilidad.

Esta campaña se compone de 3 temas específicos, con el propósito de fomentar las relaciones afectivas entre las y los integrantes de una familia, cualquiera que sea su condición: Tiempo de calidad en las familias, responsabilidad compartida y comunicación asertiva en la familia.



El presente tríptico se enfoca al tiempo de calidad en las familias. Si “el tiempo es oro,” ¿qué regalo más valioso podemos ofrecerle a nuestras niñas y niños?

HORAS DE TRABAJO VS. HORAS DE FAMILIA

A diferencia de nuestra generación, las niñas y los niños forman parte de una sociedad en donde el tiempo tiene una gran relevancia dentro de los estilos de vida. La gran mayoría de las personas están implicadas en largas jornadas laborales y donde la idea de la familia está siendo sustituida por el individualismo al cual se le asignan múltiples actividades calificadas como importantes o valiosas. El convivir con las personas que integran la familia pareciera no ser una de las prioridades.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL TIEMPO DE CALIDAD CON LA FAMILIA?

Los estudios científicos han demostrado que el tiempo que comparten las y los niños con los adultos juega un papel crucial en el desarrollo infantil, y en la relación con esos y otros adultos, en el presente y en el porvenir. Al dedicarle tiempo a las y los niños, además de enseñarles destrezas importantes, conocemos sus intereses, cultivamos sus talentos, estimulamos su imaginación, y sentamos las bases de confianza y comunicación que han de servirles de por vida.

CANTIDAD **NO** ES CALIDAD

Bajo este principio ha surgido el concepto de tiempo de calidad como si eso abarcara una nueva categoría y sirviera de justificación a la “falta de tiempo”. Los dos parámetros son importantes: **cantidad y calidad**. Por lo mismo, es indispensable encontrar esos lapsos de contacto *-que no sean demasiado pequeños-* y hacer lo necesario para que esos momentos sean realmente de calidad, porque no se trata de permanecer juntos más tiempo, sino que ese espacio sea significativo para crecer todas y todos como personas valiosas y seguras de sí mismas.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Ante la realidad de la limitación del tiempo de quienes integran la familia, la solución tiene que enfocarse en la manera de usar de mejores maneras el poco tiempo disponible y esto implica el ir descubriendo que hacemos con el tiempo libre, seguramente descubrirá que hay espacios que se invierten muchas horas pero aportan poco y algunos simples cambios en consenso con las y los integrantes de la familia podrían transformarlos.

Cada familia es diferente y particular pero si hay ideas generales que podemos brindarles para mejorar la calidad en el uso del tiempo que se comparte con sus seres queridos:

- Establecer momentos especiales que se comparten de manera diaria en donde todos estén, por ejemplo la hora de cenar si es que no es posible en la comida, lo que lo convierte en un acontecimiento de calidad es que sea esa cita diaria el resultado del acuerdo entre todas y todos.
- Establecer puntos de contactos con las hijas e hijos a partir de sus gustos, sus aficiones e intereses, seguramente en muchos no coincidirán pero también es probable encuentre afinidades que les permitirá comunicarse mejor.
- Lo planeado no es lo único porque hay que aprovechar las oportunidades espontáneas, sumarse como persona adulta a lo que quieren hacer los hijos e hijas permite sin ser invasivos o invasivas, conocer la manera de pensar de las y los hijos y compartir con en conjunto los puntos de vista de los padres y madres.
- Seguir las actividades de cada integrante de la familia mostrando un verdadero interés, es decir involucrarse en las actividades de cada uno de sus hijas e hijos.