

Valores de familia

Los padres son uno de los modelos más importantes para los jóvenes que crecen. Ellos tienen una influencia enorme en sus niños. Los niños crecerán haciendo lo que sus padres **hacen** – en lugar de lo que **dicen**.

Si no damos un buen ejemplo, no podemos esperar normas elevadas de nuestros niños.

Aprender a expresar los sentimientos

Trabajé con un mecánico. El decía, '¡Si no funciona, normalmente lo hago funcionar a golpes! Sin embargo, esto no anda muy bien con los niños o mi esposa. No sé explicar cómo me siento.'

Si nosotros, como adultos, no podemos expresar cómo nos sentimos, nuestros niños tampoco aprenderán a hacerlo. Los sentimientos de desilusión, tristeza, frustración y dolor pueden estar encerrados dentro. Sólo se expresan como arranques de enojo. La gente necesita expresar cómo se siente antes de que estos sentimientos exploten y hieran a alguien.

PLAN DE ACCION Decirle honesta y abiertamente a alguien cómo uno se siente – sin herir a nadie. Hablar sobre la relación que tiene mayor significado para uno. Ser honesto consigo mismo. Los sentimientos no pueden herirlo a uno, pero el tratar de ignorarlos sí que puede.



Kit Loring y Carrie Herbert trabajan con el Proyecto Ragamuffin que provee terapias/psicoterapia a través de artes creativas para niños, jóvenes y adultos en el Reino Unido y en otros países. Ragamuffin está comprometido al alivio del dolor emocional y del daño psicológico en niños y adultos.

E-mail: theplace@ragamuffin.org.uk

Una palabra poderosa

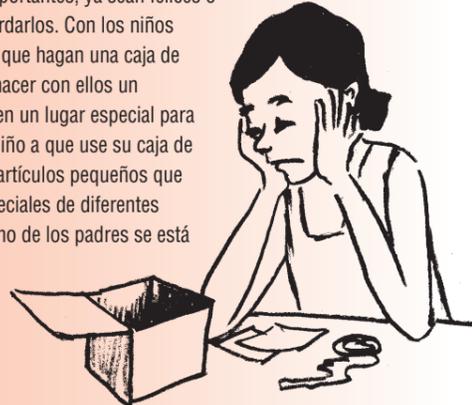
Algunos de nosotros tal vez nunca hayamos oído a nuestros padres disculparse con nosotros cuando estábamos creciendo. Sin embargo, los padres también son humanos. Ellos no siempre aciertan. El decir a veces 'lo siento' puede ser la frase más fuerte, más poderosa.

PLAN DE ACCION Aprender a disculparse con todos – ya sea un niño, padre, compañero o colega – siempre que se necesite hacerlo.



Atesorar los recuerdos especiales

Los recuerdos son importantes, ya sean felices o tristes. Es bueno recordarlos. Con los niños menores, ayudarlos a que hagan una caja de tesoros. Encontrar o hacer con ellos un receptáculo y pensar en un lugar especial para guardarlo. Ayudar al niño a que use su caja de tesoros para guardar artículos pequeños que tengan recuerdos especiales de diferentes acontecimientos. Si uno de los padres se está muriendo, ésta es una actividad a desarrollar juntos para ayudar al niño a recordarlo.



Estar disponibles

La gente siempre está ocupada. Los padres están ocupados. Las madres están ocupadas. Los niños están ocupados. Estamos todos ocupados, pero si no encontramos tiempo para compartir mutuamente, las cosas se interponen entre nosotros. Las buenas relaciones rara vez sólo suceden. Hay que hacerse del tiempo para desarrollarlas.

PLAN DE ACCION Nuestras opciones reflejan nuestras prioridades. Asegurarse de que los miembros de la familia se tomen el tiempo para discutir problemas y preocupaciones. Las comidas compartidas son un fácil punto de arranque.

Disfrutar juntos la diversión y la relajación

Nunca hay suficiente tiempo en la vida. Sin embargo, es tan importante reservar tiempo de calidad para la familia. Si fuese posible, sugerir una hora de la semana cuando todos los miembros de la familia (o de la familia más amplia) puedan pasarla juntos – más tiempo si fuese posible. Permitir por turnos a cada miembro de la familia escoger cómo usar este tiempo. Una semana un niño puede escoger un juego, la madre puede decidir hacer bizcochos juntos, la abuela puede escoger un paseo. Todos comparten en esta actividad.

¿Qué ayuda a mantener una familia sólida?

Reflexionar sobre estas palabras y lo que significan para uno:

- seguridad
- amor
- aliento
- comprensión
- justicia
- paciencia
- bondad
- comunicación clara
- gracia

¿Qué palabras se podrían agregar a esta lista?

El toque curativo

A veces un abrazo cariñoso puede parar el sufrimiento y ayudar a sanar. Sin embargo, en algunas familias la gente simplemente no expresa sus sentimientos mediante el tacto. Los niños crecen creyendo que no es correcto abrazarse. Pero nosotros nunca dejamos de necesitar abrazos y caricias.

PLAN DE ACCION Abrazar a las personas queridas – ¡pero sólo si ellos lo quieren! Ambos se sentirán mejor con esto.



Ideas para juegos

Jugar a la escondida

Una persona se cubre los ojos y los oídos y cuenta despacio hasta 100. Todos los demás se esconden. Cuando haya llegado a 100, la persona grita, '¡Aquí vengo, listos o no!' y trata de encontrarlos a todos. El último en ser encontrado es la próxima persona que cuenta y busca.

Jugar al siete

Formar un círculo pequeño y empezar a contar desde el uno. A medida que cada persona dice el número, se pone un brazo en el pecho. Si usa el brazo derecho para apuntar a la izquierda, la persona a su izquierda dice el próximo número. Si usa el brazo izquierdo para apuntar a la derecha, la persona a su derecha dice el próximo número. La dirección puede invertirse en cualquier momento. Contar hasta siete, pero esta vez, en lugar de decir 'siete' en voz alta, la persona levanta una mano y se la pone en la cabeza apuntando una vez más hacia la izquierda o derecha. La próxima persona empieza de nuevo desde uno. ¡Cuando alguien comete un error, queda fuera del juego!



El juego del alfabeto

Todos necesitan saber escribir para jugar a esto. Cada persona necesita papel y lápiz. Por turno, escoger diferentes categorías, como nombres de chicas, árboles, pájaros, equipos de fútbol, ríos, ciudades, países, frutas o canciones. Sin mirar, una persona apunta a un periódico para encontrar una letra del alfabeto. Dar un límite de tiempo a todos (uno o dos minutos) para escribir una palabra que empiece con esa letra en cada una de las categorías. Luego se cuentan los puntos. Si alguien más tiene la misma palabra, se tacha. Se gana un punto por cada respuesta correcta que los demás no hayan usado. Seguir jugando usando diferentes letras y sumar el total.

Charadas bíblicas

Una persona empieza por imitar a un personaje o una historia de la Biblia. El primero en adivinar correctamente es el que hará la imitación siguiente. ¡Esto puede ser muy cómico!

Narrar historias

Hallar un lugar cómodo para sentarse juntos e inventar historias. Alguien empieza con una historia imaginaria mediante unas pocas frases. Cada persona agrega por turno algunas frases más a la historia. Otra alternativa es tomarse el tiempo para contar historias sobre la cultura y la historia a los niños.