



Tiempo de calidad en familia como método educativo



Educar en casa es un reto diario para los padres. En este artículo se propone crear momentos de calidad para fortalecer la relación entre padres e hijos o la de los propios hermanos y que sea fluida desde que son pequeños. A medida que los niños van creciendo podemos sentir que hemos perdido la oportunidad de conseguir ciertas cosas, pero lo cierto es que nunca es tarde para empezar a hacer las cosas mejor.



Milagrosa
Ruiz



Psicóloga educativa

milagrosaruizdelgado@gmail.com



[linkedin.com/in/milagrosa-ruiz-delgado-4854bb114](https://www.linkedin.com/in/milagrosa-ruiz-delgado-4854bb114)



Los padres a veces podemos sentir que ya se nos ha ido de las manos el tiempo para enseñar algo. Pero lo cierto es que toda enseñanza puede tener lugar en cualquier momento de nuestro desarrollo. Por supuesto, empezar cuando los niños son pequeños nos da ventaja, pues el cerebro del niño es más flexible y moldeable que el del adolescente que ya empieza, gracias a Dios, a decidir por sí mismo y a reafirmarse en sus gustos o intereses personales. Educar no es una tarea sencilla y no existe ni un solo libro o teoría que nos dé los secretos para conseguir esa educación soñada que todos los padres o educadores tenemos. Los que dicen que lo han escrito mienten. No hay causa efecto en la educación “si haces esto.... consigues esto...”. No. No existe. Porque nuestros niños están en casa, en el cole, en las extraescolares, en el parque, etc. Y cuando son más mayores hacen amistades que nada tienen que ver con lo que han tenido a su alrededor, necesitan sentir nuevas experiencias, etc. Y la cantidad de personas con las que se relacionan y que harán de modelo en sus vidas es infinito, como lo es en las nuestras. Además, el factor ambiente tiene un peso en la educación casi tan fuerte como el que tenemos los padres. Pero, no voy a ponerme dramática, aún así, somos una inmensidad para ellos. Educar desde y en la familia es algo que no podemos dejar al libre albedrío. Debemos detenernos a pensar cómo afrontar la toma de decisiones con seguridad. Debemos sentarnos juntos, padre y madre, a decidir qué y cómo vamos a enseñarles a ser respetuosos, seguros y a tener la mejor salud mental que el momento permita.

A veces, me preguntan, cuando doy talleres sobre educación, que cómo lo hago. Pues, ¡como la mayoría! Lo mejor que sé, lo mejor que puedo, cometiendo un millón de errores. Sí, es verdad que mi “lo mejor que sé” puede que no sea el de cualquiera. La formación y la experiencia de mis años de profesión me han llevado a sentirme más segura en la salvaje aventura de la educación de mis hijos. Pero todos cometemos más errores de los que nos gustaría y nos metemos por caminos



Debemos sentarnos juntos, padre y madre, a decidir qué y cómo vamos a enseñarles a ser respetuosos, seguros y a tener la mejor salud mental que el momento permita

que juramos no pisar. Todos. Y también nos enfrentamos a situaciones nuevas que no pensamos que tendríamos que afrontar nunca, sobre todo a medida que nuestros pequeños van haciéndose más mayores y se adentran en la apasionante etapa de la adolescencia.

Educar desde la familia es un reto diario que se anticipa y nos pilla en desventaja por la ansiedad y el miedo de lo que está por venir. En parte esto no está mal. Yo siempre digo que, en educación, para tomar una decisión en lo referente a tus hijos, puedes mirar hacia el futuro. Es decir, si te cuesta tomar decisiones, piensa qué tipo de adulto quieres que sea tu hijo dentro de 20 años y eso, probablemente, te ayude en la toma de decisiones. Pero no es tan fácil, pues para ello tienes que saber qué riesgos vas a enfrentar y qué consecuencias se pueden desprender de esa decisión. Y vuelven la ansiedad y el



miedo. Y es que el amor que sentimos por ellos es tan profundo que hasta los fuertes de carácter se encogen. Y si no es así, si te sientes poderoso o poderosa cuando educas o tomas decisiones, por ese camino no es. Pues desde la posición de poder no se educa en casa. En casa se debe educar desde la posición del querer. Por delante el amor, la comunicación, la comprensión o la empatía y, luego, por supuesto, muy importantes también, la disciplina y la autoridad.

No hace mucho vi un vídeo corto del famoso pediatra Carlos González donde decía que los padres no tenemos derecho a hablar ridiculizando, a pegar o a hacer lo que nos dé la gana con nuestros hijos para que nos obedezcan. Por supuesto que esto no es un derecho, ni con nuestros hijos, ni con nadie, ¿dónde vamos a llegar? No somos sus dueños. Pero... —siempre hay un maldito “pero”— yo me he querido imponer por la fuerza en más de una ocasión en mi casa. He bloqueado físicamente a mis hijos para que no llegaran a algo que querían coger o los he cogido en brazos para llevarlos hasta donde yo quería en ese momento. Posiblemente intentando que atendiesen a una orden con mucho sentido, pero el camino tampoco es ese. Nunca es. Y ya no digo la imposición psicológica como son los chantajes, las amenazas que aterrorizan o, en casos graves, los insultos o minusvaloraciones. ¡Qué dolor me da como profesional, como madre y como persona

pensar en los niños que escuchan frases o viven situaciones violentas por parte de las personas que deberían ser las que más los quieran en este mundo!

Los estilos parentales influyen sobremanera en nuestra forma de educar desde casa. Tenemos hijos y nos damos cuenta que no vamos tan desprovistos de herramientas. Todos educamos en base a cómo hemos sido educados. Así que, los hijos no vendrán con manual de instrucciones, pero nosotros sí tenemos los instrumentos para el montaje. Pero, no a todos nos gusta cómo hemos sido educados. ¿Sabéis por qué? Porque nuestra generación, tengas más o menos edad que yo (hace poco dije adiós a la década de los 30), no nos conformamos. Y, ciertamente, la lucha por no repetir patrones que no nos gustan es un dilema. Sobre todo cuando somos buenas personas. Es decir, que a nuestros padres no les salió tan mal. Pero, no nos conformamos. Como padres debemos amanecer cada día queriendo hacerlo mejor.

Os propongo instaurar en vuestras familias espacios para pasar tiempo de calidad. Ciertamente, como ya he dicho, cuanto antes empecemos, más sencillo será todo. En ese tiempo no hay teléfonos en la mano, hay miradas a los ojos. Hay un momento que a mí misma como madre me cuesta mucho llevar a cabo, pero que en general intento hacerlo, pues sé del gran valor que tiene en el futuro. Es permitir a los niños opinar en las conversaciones que siempre se han considerado “de mayores”. Y es que, seamos claros, si la conversación es de verdad “de mayores” no debemos tenerlas delante de los hijos. Por el contrario, si están presentes debemos dejar que opinen y que sientan que su opinión nos resulta importante. Además, es un buen momento para entender cómo piensan y para explicarles algo que puedan haber concebido erróneamente.

En casa, yo hablo de mi ejemplo particular, pero cada uno puede decidir el suyo, merendamos juntos. Nos sentamos en la mesa con un gran plato de fruta que compartimos o un batido de arándanos y chocolate. Sí, suena bien. Es un espacio de 20 minutos, pero en ese tiempo



hablamos de nuestra mañana. El pequeño está aprendiendo a respetar los turnos de palabra, porque él siempre tiene cosas más interesantes que la clase de física o de biología del mayor. Hay días que se enfada y grita “a mí no me queréis, ¿no?”, suele usar esta frase para conseguir que sus demandas sean atendidas cuanto antes. En esta circunstancia le dejamos claro que si se levanta de la mesa y se va no podrá volver a sentarse con nosotros. Y el resultado depende del día. A veces, se queda y espera y otras se va frustrado a llorar al salón. Cuando se calma le explico lo importante que es para nosotros y la pena que nos ha dado que no nos cuente su día. Quizá en la cena pueda hacerlo.

También buscamos ratos para cada hijo, pues todos somos diferentes y tenemos diferentes necesidades. Yo suelo pasear al perro con uno u otro y hablamos de muchas cosas. Mi marido se los lleva a hacer alguna actividad o mandado de fin de semana. En mi caso, incluso les cuento mis miedos e inseguridades, como madre y como persona. Los temas deben ser de todo tipo. No tengas miedo a hablar con tus hijos. No debe haber tabúes entre vosotros. Si conseguís desde pequeños instaurar conversaciones íntimas de todo tipo de temas, cuando sean adolescentes contarán contigo.

Resulta que uno de mis hijos es muy reservado e introvertido. A veces le digo

“¿si te ocurriese algo me lo dirías?” y contesta que no. A mí me entran los siete males. Cuenta muchas cosas banales, pero no profundiza en sus sentimientos. Cuando siento que está triste y no consigo que me cuente qué pasa, ya he aprendido que no merece la pena forzarle, su hermano mayor hace de aliado. No le pido que le pregunte y me cuente qué le pasa, le pido que sea cercano a él y le ayude si algo le está pasando. Porque en familia, la relación de los hijos con papá y mamá es esencial, pero ayudarles a tener buena conexión entre hermanos casi lo es más. Intentamos enseñarles que no nos cuenten lo que hace mal uno de ellos. Lo de no ser “chivatos” —¡qué divertido ese término cuándo eres niño!— es un tema que siempre hemos trabajado mucho en casa. Al fin y al cabo, si saben que algo está mal, ellos mismos pueden dirigir a su hermano por un camino mejor. Confío, aún no ha ocurrido, que en el caso de peligro o situación desbordante buscarían nuestra ayuda de forma natural, no para dañarlo a otro, sino para ponerlo a salvo.

Además de buscar esos espacios de comunicación fluida, debemos crear momentos de ocio familiar. Podemos leer un libro por las noches entre todos. Cada día lee uno y los demás escuchan. O ver una película con valores en familia y hablar luego de ella (os recomiendo *La guerra de los botones*, trajo profundas conversacio-



nes en casa). Otra opción es jugar juntos a un juego de mesa. A través del juego podemos enseñar muchísimo a los niños. Como nota divertida os diré que mi marido les enseña a ganar y yo a no enfadarse si pierden. Tenemos que pulir esto... Nadie es perfecto y él es muy competitivo, le cuesta mucho aceptar que uno de sus hijos pueda tener una estrategia mejor que la suya. Sí, casi siempre hay discusión. A veces, cortamos el juego y decimos "ya no vamos a jugar nunca más". Una idiotez, pues dejar de jugar es aburrido e insensato. Las discusiones que se generan en los espacios de juego también son de gran valor y nos pueden ayudar mucho a todos a aprender.

Por último, un consejo más, dedica tiempo sin planes con otros. Es decir, crea en familia espacios secretos. Momentos solo vuestros. Las excursiones, por ejemplo, es fantástico ir con los primos y los tíos o unos amigos a hacer una ruta de sende-

rismo, pero no se abrirán espacios para hablar entre vosotros. Por eso, encerrarse de vez en cuando en el núcleo familiar es muy recomendable. Si tienes adolescentes, piensa en algo atractivo también para ellos. Los pequeños se pueden adaptar más a un plan de adultos que los adultos a un parque de bolas infantil. La balanza debe estar equilibrada, pero con mano izquierda se puede conseguir. Entra en internet y busca planes de ocio para familia en la ciudad o lugares que visitar en familia. Haz un bocadillo o date el capricho de comer en un restaurante con ellos. Cierra la puerta de casa y deja allí todo, estará cuando vuelvas. Fuera, las conversaciones y las vivencias también son diferentes.

En fin, es curioso que algo que nos debería salir de forma natural, enseñar a nuestros hijos a ser buenas personas, a sentirse amados y a saber amar, a tomar decisiones con responsabilidad, a cuidarse, etc. nos supone un sobreesfuerzo y nos lleva a enfrentarnos con inseguridad a momentos críticos de la educación. Invertid tiempo en sentaros a hablar y decidid cómo afrontar cada reto que se vaya planteando, porque la seguridad de los padres es un fuerte pilar del bienestar emocional de los niños hoy y mañana. La duda genera incertidumbre y aunque nos hace humanos, es importante esforzarnos en aportarles suelo firme en casa. No os canséis padres y madres que leáis este pequeño artículo, no os canséis de buscar día a día que vuestro hogar sea un lugar seguro, para ellos y para vosotros. No es el secreto de la educación en familia, pero es un buen consejo que espero que tengáis en cuenta •



PARA SABER MÁS

ÁLAVA, S. (2021). *El Arte de Educar Jugando*. JdeJ Editores.

GARCÍA, T. (2020). *Hermanos: Educar la relación entre tus hijos*. Vergara.

ÍBARROLA, B. (2012). *Cuentos para aprender a convivir*. SM.



HEMOS HABLADO DE

Familia; educación; comunicación; hermanos; seguridad.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en mayo de 2024, revisado y aceptado en octubre de 2024.