

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 3 DE AGOSTO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

LA IMPORTANCIA DE PASAR TIEMPO CON TUS HIJOS

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

Pasar tiempo con los hijos no solo es beneficioso para los niños si no también para los padres ya que crecen y se motivan a seguir luchando gracias a dicha convivencia. **En muchas ocasiones los niños se comportan de una forma inapropiada para llamar la atención de sus padres para que compartan un poco de tiempo con ellos. El que los padres estén ausentes tanto tiempo hace pensar a los hijos que no son queridos.**

Algunos padres dedican mucho tiempo a sus ocupaciones laborales y dejan de lado a los hijos, para poderles dar lo que necesitan en el aspecto económico. Pero es necesario tener en cuenta que **aunque los niños tienen necesidades económicas, son de gran importancia las emocionales.**

Razones por las que pasar tiempo con los hijos es muy importante.

Pasar tiempo con tus hijos es una actividad importante dentro del vínculo familiar, pues mientras estés más con ellos, **tendrás muchas oportunidades de reforzar sus**

valores, mejorar sus habilidades y de prepararlos para el futuro

*Los hijos cuando ven que sus padres sacan tiempo para compartir con ellos, a pesar de sus muchas ocupaciones, se dan cuenta de que los quieren y que son personas importantes, algo que en muchas ocasiones no se puede lograr ni con un regalo costoso.

*Cuando los padres se esfuerzan por pasar tiempo con los hijos, se crean lazos de cariño y de confianza, esto es de gran importancia, porque cuando los niños tengan problemas o lleguen a la adolescencia les van a poder preguntar sobre las dudas que tengan o contar sobre algún problema.

*El apoyo es de vital importancia en las familias, el tiempo que se saca para compartir con los hijos no debe ser solo en fechas especiales, también se debe sacar tiempo para escuchar a los niños o ayudarlos con algún tema de la escuela que no entiendan.

*Pasar tiempo con los hijos permite que los niños puedan aprender a realizar actividades divertidas, como andar en bicicleta, aprender a nadar, pintar lo que deseen, entre muchas otras cosas más, que les va a durar para toda la vida.

*Para los niños sus padres son héroes, ellos quieren imitar a los mismos, para algún día llegar a ser como ellos. Si los padres no les dedican tiempo a los hijos es posible que cuando ellos crezcan actúen de la misma forma.

*Otra razón es que cuando los padres comparten con sus hijos estos pueden crecer emocionalmente, llegando a ser estables. La compañía, el apoyo, el amor, el respeto, la

educación y cada uno de los valores que proporcionan los padres ayudan a que los niños se sientan importantes y sean emocionalmente estables.

*El pasar tiempo con los hijos, ayuda a que los niños pueden valorar las cosas que no se obtienen por medio de dinero, como la compañía y el amor incondicional de los padres. Ya que si se llena el vacío de los padres con regalos, los pequeños solo van a querer recibir más y más regalos.

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. Consigues conocer mejor a tus hijos y ellos a ti.

Se generan aprendizajes mutuos, ellos aprenden de ti y tú de ellos.

Contribuye a liberar el estrés y la tensión. Divertirse juntos y hacer actividades de forma que puedan disfrutar de ellas ayuda a liberar tensiones tanto a padres como a hijos.

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.

Las consecuencias de no estar con ellos.

Lo primero que debes recordar es que tus hijos son un reflejo de ti, el modo en que los tratas repercute en su comportamiento como hijos y más adelante en su comportamiento como padres. Si no le dedicas tiempo a tus hijos, cuando sean adolescentes o adultos ellos no van a querer darte de su tiempo.

Los niños necesitan pasar tiempo con sus padres porque éstos son sus modelos a seguir, sus maestros y guías. Los padres transmiten su sistema de valores a sus hijos cuando pasan tiempo de calidad con ellos.

No dedicarles tiempo a tus hijos les puede traer serias consecuencias, en salud mental, tales como:

Problemas de conducta o aprendizaje en la escuela

Actividad criminal

Abuso de alcohol y drogas

Embarazos adolescentes

Baja autoestima y mucho más

El tiempo que NO se pasa con los seres queridos no se recupera, no debes considerar que pasar tiempo de calidad es dedicar un rato a estar con ellos y olvidarte durante los demás periodos de tiempo. Se trata de organizarte para que en tu día a día dispongas de tiempo para disfrutar con tus hijos, aunque no sean grandes cantidades de tiempo. La clave está en transformar todo el tiempo que pases con tus hijos, sea mucho o poco, en tiempo de calidad, calidez y de disfrute.

Si consideras que no has podido darle a tus hijos la calidad y calidez, que requieren, porque el tiempo te come, en trabajo o te distraes con tus amistades y no sabes que hacer, es tiempo que busques ayuda psicológica, para que ahora que todavía estas a tiempo, logres aprovechar al máximo a tus hij@S.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.