



## FAMILY FIRST

Cuenta Bisila Bokoko, exdirectora ejecutiva de la cámara de comercio española en Nueva York, que ella arruinó su familia y la relación con sus hijos por centrarse en el trabajo y olvidar a su familia. Como muchos, se engañaba diciéndose que lo hacía por ellos, para darle un futuro mejor, sin darse cuenta de que les estaba robando el presente.

Mirad, esto va por capas: La primera somos 'nosotros', es la capa que más hay que cuidar; la segunda es "nuestra familia", también hemos de cuidarla; le siguen la tercera, que la forman los amigos y la última, en donde se encuentran los compañeros de trabajo y los desconocidos. ¿Cuánto tiempo dedicas a cada capa...? Hoy vamos a centrarnos en la segunda capa: la familia.

La convivencia familiar es un trabajo del día a día, requiere del empeño y tiempo de padres e hijos. Debemos pasar tiempo juntos. Para que tu familia se mantenga unida y tus hijos se acerquen a ti, es primordial realizar actividades juntos. Hay que limitar las actividades extraescolares de todos, incluidos los padres. Los hijos solo pueden ser educados si dedicamos tiempo para educarlos. ¿Cómo puede saber tu hijo las cosas que te gustan y las que no, si no le das tiempo para conocerte?

Para que exista unión, necesitamos tiempo compartido y apoyo emocional entre los miembros de la familia, aspectos clave en la construcción de vínculos. Una familia altamente cohesionada es aquella que considera que pueden contar los unos con los otros.

Cuando se tiene hijos, hay momentos que no volverán. O estamos, o nos lo perdemos. Si nuestros hijos tienen sus problemas, nos necesitan cerca. De pequeños, con sus pequeños problemas, y de adolescentes nos necesitan instantáneamente.

No basta con tolerar y respetar al otro: para conseguir una buena convivencia familiar, los miembros de tu familia se deben conocer. Esto implica compartir tiempo de ocio y participar en actividades que propicien la alegría y el disfrute de todos. Una idea genial puede ser que cada vez sea una persona quien elija qué hacer, para que así todos queden satisfechos.

Se debe enseñar que la familia siempre estará para apoyar a cada uno cuando más lo necesite y que siempre habrá confianza. Se deben mezclar las reglas con momentos de comprensión y diversión. De lo contrario, si la familia solo tiene reglas y no fomentan un ambiente de comprensión y entendimiento, los miembros de la familia, en especial los hijos buscarán apoyo y comprensión en otra parte.

### ALGUNOS BUENOS HÁBITOS

Cuando alguien llegue tarde a casa después del trabajo, siéntate con él mientras cena, incluso si ya lo has hecho. Pasar tiempo juntos y conversar es más importante que comer al mismo tiempo.

**Planifica escapadas en familia.** Acostúmbrate a hacer salidas con tu familia siempre que puedas. Uno de mis planes preferidos era visitar la plaza, el parque y la escuela de cada uno de nuestros pueblos castellanos.

**Positividad, la clave del éxito.** La positividad es algo que se transmite. Si quieres que crezcan felices y seguros de sí mismos, prueba a transmitirles alegría y a manejar con optimismo los problemas que vayan surgiendo en su vida. No se trata de ignorar las emociones negativas, sino de tener una actitud positiva ante los sucesos y comprender que no tiene tanta importancia lo que nos pasa sino cómo lo afrontamos.

**Abraza a tus familiares y se cariñoso.** Los abrazos ayudan a disminuir la an-

siedad y, no cabe duda, que también nos hacen sentir muy bien. No te olvides de dar un gran abrazo cada día a tu familia. Enséñales a tratar a los seres queridos, con amor y tiempo. Todos necesitamos cariño por parte de aquellos a quienes queremos, así que no te limites a dar y permítete recibir ese cariño cuando lo necesites

Hay que ser un **team family**, eso es un equipo de familia, donde todos se ayudan y cada uno pone sus cualidades: habrá una más manitas, otras más cocinillas, otro más perfeccionista, otro más ahorrador..., aprovechemos lo mejor de cada uno.

**Resolved los conflictos.** Es normal que en las familias existan conflictos, sin embargo, más allá de ahondar en lo que desató el problema, lo primordial es contar con una manera adecuada de solucionarlo, con calma y de forma constructiva.

**Organización en las tareas del hogar.** Si, en una casa hay una larga lista de tareas por hacer, para que reine la armonía y el bienestar de todos los miembros de la familia sea mayor, la organización es fundamental. No importa de cuántos miembros sea la familia y si hay niños o no, lo importante es que todos tengáis claras las tareas que hay que hacer y cuáles desempeña cada uno y en qué momento.

Lo más sencillo es que cada miembro de la familia haga lo que más le guste y si hay alguna tarea que a nadie le apetece mucho, lo más recomendable es que os turnéis.

**Comunicación.** Para que toda relación funcione es necesario tener una comunicación. Esto implica que todos los miembros de la familia se pongan en el lugar del otro, lo escuchen activamente, lo respeten y le den la oportunidad de expresar abiertamente sus sentimientos, necesidades y preocupaciones. Sé sincero con tu hijo y dile lo que piensas o sientes para que él haga lo mismo contigo. Cuando te comparta algo, escúchalo sin criticarlo o reprenderlo.

Una familia que logra un buen balance en la comunicación es aquella en la que sus miembros reconocen verbalmente los logros de los demás, manifiestan su agrado frente a lo que hace el otro por ellos o por el hogar, evitan hacer críticas, y humillaciones, así como se muestran dispuestos a escucharse y ayudarse mutuamente en situaciones difíciles. Si pasamos una mala racha, se comparte.

También será indispensable si buscamos ser felices en familia, aprender a pedir disculpas cuando sea necesario. Nadie es perfecto, sino que todos nos equivocamos y debemos ser capaces de asumir que hemos hecho alguna cosa mal y pedir perdón.

Cumplir las promesas será otro factor que intervendrá en el hecho de establecer fuertes lazos familiares. Las promesas que uno hace a sus seres queridos son las más delicadas y a la vez las que dejan una huella más profunda. No hagas promesas que sabes que no vas a cumplir, porque pueden lastimar a tus familiares.

Podemos ser sinceros en todo, si encontramos el momento adecuado, el tono y el ritmo adecuados. Sino la sinceridad tiene más de descargo del otro que de sinceridad para la relación.

Pero ¡jojo! Vamos sobre saturados de crítica y escasos de reconocimiento. Se necesitan cinco halagos para compensar una crítica, no pesan lo mismo.

Si se reciben seis o siete críticas por halago y eso es insostenible, y entonces la persona no tiene ganas de relacionarse contigo. Con los más cercano somos más críticos, a un padre, a un hijo, a un hermano queremos que sea tan perfecto que no le ahorramos una sola crítica y ahí la relación se resiente.

**Bajad la voz.** Los errores se corrigen conversando y explicando porqué estuvo mal lo que se hizo. Gritar no soluciona nada, solo logra que el ambiente sea más tenso para el niño y viva asustado de cometer un error.

**Cultivad los rituales familiares.** Es una de las mejores maneras en que puedes conectarte con tus hijos es cultivando tradiciones familiares: desayunos deliciosos en familia los sábados por la mañana o una noche de cine los viernes. Los abrazos cotidianos de buenos días hasta los viajes anuales, nos regalan recuerdos que reforzarán los vínculos familiares, y mantendrán unida a la familia, ahora y después.

**Reuniones familiares divertidas,** que estar en familia no sea un rollo. Hay que ser 'celebrones', cumpleaños, éxitos, cambios de década, aprobados... Una buena familia es la suma de pequeños buenos ratos y tratos que se repiten

De acuerdo con el libro 'The top five regrets of the dying', una de las cosas de las que más se arrepiente la gente en su lecho de muerte es de no haber pasado tiempo con las personas que aman. Recordad: Family first, la familia lo primero.

### ¿Cuánto vale una hora de tu tiempo?

-Papi, ¿cuánto ganas por hora? Con voz tímida y ojos de admiración un pequeño recibía a su padre al término de una jornada de trabajo.

Su padre le dijo:

-Mira hijo, eso ni tu madre lo sabe. No me molestes que estoy cansado.

-Pero papi, insistió ... Dime por favor... ¿Cuánto ganas a la hora?

La reacción del padre fue menos severa, pero solo contestó:

10 euros la hora

- ¡Papi! ... ¿Me prestas cinco euros?

-Preguntó el pequeño.

El padre montó en cólera y le dijo:

-¿Así que esta es la razón de saber cuánto gano? ... Vete a dormir y no molestes.

Había caído la noche. El padre, había meditado lo sucedido y se sentía culpable.

Tal vez su hijo quería comprar algo. En fin, queriendo descargar su carga de conciencia, se asomó al cuarto de su hijo.

- ¿Duermes hijo? ... -preguntó el padre.

-Dime papi -contestó entre sus sueños.

Aquí tienes el dinero que me pediste, respondió el padre.

- Gracias papi, contestó el pequeño, y metiendo la manita debajo de la almohada, sacó otro billete.

-¡Ahora ya lo tengo... tengo 10 euros!

¿Me podrías vender una hora de tu tiempo papito?

