



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE LA FAMILIA,
ADOLESCENCIA Y NIÑEZ

Promoción de Valores

para la

Armonía Familiar





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE LA FAMILIA
ADOLESCENCIA Y NIÑEZ

Promoción de Valores

para la

Armonía Familiar





MINISTERIO DE LA FAMILIA,
ADOLESCENCIA Y NIÑEZ (MIFAN).

Edición, 2018.
Managua, Nicaragua.



“¿Es feliz su familia?”

Esta es una pregunta que nos hace pensar con sinceridad cómo marchan las relaciones de nuestra familia.

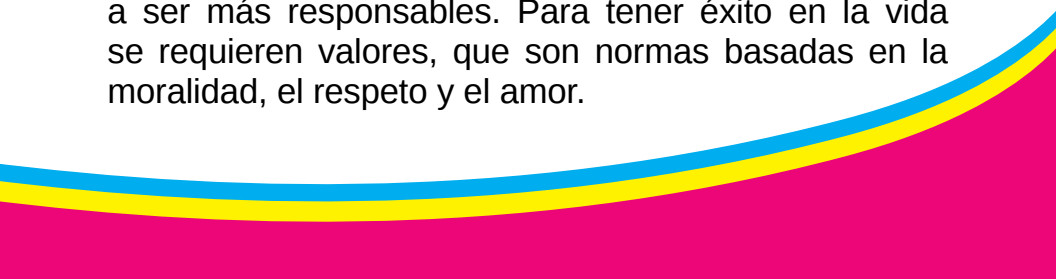
Este documento es para ayudarle a usted y a su familia a determinar los aspectos en lo que todo está bien, y aquéllos en lo que se pueda mejorar.

Quizás, el aspecto más importante en el que su familia deba concentrarse sea el de apartar tiempo para estar juntos y juntas.

Eso es difícil debido al ritmo acelerado del mundo actual, pero cuando pasamos tiempo en familia, se fortalecen los lazos familiares, hay un intercambio de opiniones, se aprenden valores, se cultiva el respeto mutuo y se disfruta de la compañía familiar.

Si su familia es como la mayoría de las familias, es probable que haya habido algunos desentendimientos, problemas o conflictos, pero si se hace un esfuerzo por mejorar la comunicación, se notará en su familia un gran cambio: más armonía y más unidad.

Además de ayudar a la familia a llevarse mejor, los padres, madres y tutores tienen el deber de poner énfasis en los valores que ayuden a los hijos e hijas a ser más responsables. Para tener éxito en la vida se requieren valores, que son normas basadas en la moralidad, el respeto y el amor.



Contenido

1	Tema 1:	
	Apartemos tiempo para estar junt@s	6
	• Aprovechemos cada minuto al máximo	7
	• Apartemos una noche por semana	8
	• Hagamos algo junt@s	9
	• Comamos junt@s	11
	• Dediquemos tiempo a cada un@	13
	• Participemos en las actividades de nuestros hij@s	14
	• Apaguemos el televisor o la radio	16
	• Ayudemos a nuestros hij@s a cultivar sus talentos	17
	• Hagamos que los quehaceres domésticos sean agradables	18

2	Tema 2:	
	Mejoremos la comunicación	20
	• ¿Escuchamos realmente?	21
	• Aseguremonos de que los demás nos comprendan	23
	• Propiciemos un entorno adecuado	24
	• Permitamos que nuestras palabras reflejen nuestros sentimientos	25
	• Resolvamos los problemas sin atacar	26
	• Establezcamos relaciones de confianza	27
	• Pensemos antes de hablar	28
	• Convirtamos nuestra casa en un hogar	29
	• Fortalezcamos nuestra relación de pareja	31

3

Tema 3: Ponga énfasis en los valores

33

- Demos responsabilidades a nuestros hij@s 34
- Demos un buen ejemplo 35
- Ayudemos a nuestros hij@s a fijar metas 37
- Demos importancia a la historia familiar 38
- Prestemos servicio junt@s 39
- Aprovechemos al máximo nuestras tradiciones familiares 40
- Vigilemos lo que entra a nuestro hogar 41
- Busquemos momentos adecuados para enseñar 43
- Incluyamos a nuestros hij@s en la toma de decisiones familiares 45
- Enseñemos valores familiares 46



Tema 1:

Apartemos tiempo para estar junt@s





Aprovechemos cada minuto al máximo

Los lazos familiares se fortalecen cuando pasamos junt@s el mayor tiempo posible. Ordenar nuestras prioridades nos ayudará a tener más tiempo:

- Determinemos qué es lo más importante para nuestra vida.
- Analicemos a qué le dedicamos nuestro tiempo en la actualidad.
- Destinemos tiempo suficiente para lo que tiene mayor importancia.

Para mucha gente, pensar que no hay tiempo suficiente para la familia es algo normal; por lo tanto, dedican a la familia sólo el tiempo que les sobra después de atender todo lo demás.

Con un poco de esfuerzo, nuestra familia pasará a ser una prioridad si apartamos tiempo para ella.

Apartemos una noche por semana

Las agitadas exigencias de la vida diaria pueden desviar las metas que su familia haya fijado a largo plazo. Cuando tod@s vamos en diferentes direcciones es fácil pensar que se ha perdido la unidad familiar.

Muchas familias han descubierto que programar una noche de cada semana para estar juntos puede fortalecer los lazos familiares y aumentar la unidad. Aproveche el tiempo para divertirse y enseñar a sus hij@s:

- Enseñemos valores que sean importantes para nuestra familia.
- Hablemos de temas de interés para tod@s.
- Hagamos planes para acontecimientos importantes.
- Compartamos historias edificantes.

Al principio, tal vez resulte difícil reunir a todos los miembros de la familia pero si están resueltos a pasar ese tiempo junt@s cada semana, los integrantes de la familia se harán el tiempo para estar allí.



Hagamos algo junt@s

Las familias unidas saben que una de las claves más importantes es hacer algo todos junt@s. Eso parece obvio, pero muy a menudo se pasa por alto.

Ya sea que se trate de una actividad sencilla o que nos tomemos días de descanso lo importante es estar junt@s. A continuación se ofrecen algunas ideas de actividades de las cuales nuestra familia podría disfrutar:

Aire libre: vayan a una caminata, en su comunidad, en los ríos, bosques, observen pájaros y otros animales, o trabajen juntos en el jardín o huerto de la casa.

Música: escuchen música juntos, si sus hij@s están en grupo comunitario de cantos, o coro, asista a las presentaciones o kermeses de su localidad o la escuela.



Escuela: no se pierda las actividades organizadas en la escuela donde estudian sus hij@s, tales como reuniones, kermeses, actos culturales, elaboración de meriendas escolares, colectas, etc.

Prestar servicio: llévenle la cena a un vecino enfermo, ayúdele a los niñ@s de una familia que esté en dificultades, participen en actividades de servicio a la comunidad o forme parte de la Promotoría Solidaria, Gabinetes de la Familia, la Comunidad y la vida. Ofrezcase como Consejero de Escuela de Valores. Ayuden con las campañas de carácter comunitario.

Valores familiares: asista a la Escuela de Valores de su localidad, sea parte de un grupo de reflexión.

De carácter espiritual: vayan a la iglesia de su preferencia, o busque un espacio en su casa para la reflexión personal y espiritual.

Social: salgan a comer juntos, aunque sea dos veces al año, disfruten de un día de campo, hagan fiestas con la familia y los amigos, celebremos de manera sencilla los cumpleaños de los niñ@s.

Deporte: asistan a eventos deportivos, jueguen en el patio, bailen, monten en bicicleta, a caballos, carretas.

Trabajo: limpien y den mantenimiento a su casa y al huerto, preparen las comidas, pinten una habitación, planten un árbol, reparen cosas juntos, reciclen, reusen, reutilicen y organicen un plan calache a nivel familiar.

Aprendizaje: visiten sitios históricos, fuentes de aguas, nacimientos de ríos, museos, zoológicos, o bibliotecas dentro o fuera de su comunidad.

Comamos junt@s

Junto con la familia, hagamos el esfuerzo por reunirnos para comer junt@s por lo menos una vez al día. Si eso es imposible, intentemos hacerlo unas cuantas veces por semana.

Así nos daremos cuenta de que la hora de la comida es una ocasión excelente para que los miembros de la familia conversemos y nos enteremos de lo que está sucediendo en la vida de cada un@:

- Hagamos la comida con la participación de tod@s, o hagamos un rol.
- Ayudemos a nuestros hij@s a planear y a preparar algunas comidas.
- Hablemos en la familia de planes y de acontecimientos familiares.



- Compartamos historias o experiencias familiares favoritas.
- Invitemos a los abuel@s, los amig@s o a otros familiares a conversar una tarde.
- Que los abuel@s cuenten cómo era la vida antes en la comunidad, barrio, o comarca, que nos cuenten nuestra historia familiar.
- Preguntemos acerca de lo más gracioso que le haya sucedido a cada un@ durante el día.
- Hablemos con l@s hij@s de lo que haya aprendido y que para ellos haya sido motivo de sorpresa durante el día.





Dediquemos tiempo a cada un@

Cuando cultivamos una sólida relación entre padres, madres e hij@s, ayudamos a nuestros hij@s a sentirse valorad@s, amad@s y segur@s de sí mism@s. El pasar tiempo con cada un@ de ellos y ellas es clave para fortalecer esa relación.

Cuando estemos solos con nuestros hij@s, escuchémosles, las ideas se comparten y se pueden hacer preguntas sin temor a lo que piensen los demás miembros de la familia.

- Participen en pasatiempo y actividades de interés para ambos.
- Relaten cuentos o canten canciones a la hora de dormir.
- Fije un tiempo para estar con cada uno de sus hij@s en forma individual.
- Lean junt@s libros, periódicos, revistas o la biblia.
- Escuchen músicas junt@s.
- Vean televisión junt@s.
- Jueguen junt@s.

Participemos en las actividades de nuestro@s hij@s

Si ustedes son como la mayoría de las familias, sus hijos tienen un horario tan ajetreado como el suyo con deportes, juegos, tareas escolares y hasta trabajo comunitario u organizativo si son jóvenes.

Usted podría pasar más tiempo con sus hij@s si les ayuda en las diferentes actividades; de ese modo, sus hij@s sabrán que tienen interés en ell@s y en lo que están haciendo.



- Aparte tiempo para revisar los cuadernos junto con sus hij@s, ayude a realizar las tareas y a crear hábitos de estudio en una hora determinada del día.
- Preste servicio voluntario para ayudar con las actividades escolares, deportivas o de alguna organización de jóvenes donde estén involucrados o no sus hij@s.
- Asista a actividades deportivas y a otros eventos.
- Ayúdeles a practicar y a prepararse.
- Motívelos a tener metas concretas.
- Ayúdeles a que terminen las actividades que comienza.





Apaguemos el televisor o la radio

He aquí un dato entristecedor: estudios realizados demuestran que los padres, madres y tutores, pasan alrededor de tres horas al día mirando la televisión con sus hijos, pero pasan menos de treinta minutos con ellos en otras actividades. Así mismo escuchando un sólo programa en la radio y la televisión.

No permita que la televisión o la radio les quite ese tiempo importante en el que podrían pasar juntos, ni tampoco que impida que los miembros de su familia se comuniquen entre sí de forma eficaz.

- Establezcan reglas familiares para eliminar el ver programas inapropiados o mirar televisión en exceso.
- Jueguen juntos, juegos de mesa, por ejemplo con materiales de la comunidad se pueden fabricar ajedrez, con los más chiquitos se puede jugar rayuelas, a saltar en la cuerda o a la pelota.
- Salgan a caminar juntos en la comunidad, o barrio.
- ¡Conózcense mejor!

Ayudemos a nuestros hij@s a cultivar sus talentos

Cada persona tiene una combinación única de talentos e intereses. Gran parte de nuestra felicidad y productividad en la vida depende de la forma en que descubrimos, magnificamos y compartimos esos talentos de una manera equilibrada. Hay mucho que usted, como padre, madre o tutor@ puede hacer para ayudar a sus hij@s a cultivar sus talentos:

- Ayude a sus hijos a determinar cuáles son sus talentos, qué les gusta hacer.
- Apoye y aliente sus intereses y pasatiempos.
- Enséñeles a apreciar los talentos de otras personas.
- Ayúdeles a aprender a usar sus aptitudes y talentos para ayudar a otras personas.
- Muéstreles la importancia de ser agradecidos por sus talentos especiales.





Hagamos que los quehaceres domésticos sean agradables

En lugar de asignar quehaceres domésticos a cada integrante de la familia por separado, considere la idea de hacerlo junt@s. El compartir los quehaceres da a cada uno un mayor sentido de responsabilidad y unidad, se disminuye la carga que históricamente han sido asignadas a las mujeres en el hogar.

Además, les ayuda como familia a efectuar los quehaceres ¡más rápidamente!

- Después de las comidas, invite a todos a ayudar con la limpieza de la cocina.
- Establezca un día al mes para hacer una limpieza general a la casa, a los cuartos, al patio, al huerto, al chiquero, al corral, al pozo, etc.
- Mientras trabajan, hable con sus hij@s acerca de lo que haya sucedido durante el día.
- Enseñe a sus hij@s, mediante el ejemplo, el valor que tiene el trabajo.
- Pida a sus hij@s que trabajen junt@s para resolver problemas relacionados con los quehaceres.
- Ayúdeles a buscar quehaceres que les gusten.
- Ayúdeles a tener éxito dándoles tareas que vayan de acuerdo con su capacidad y edad.



Tema 2:

Mejoremos la comunicación





¿Escuchamos realmente?

El escuchar es más que simplemente oír. Una manera importante de expresar interés sincero en los integrantes de la familia es escucharlos con atención. El escuchar lo que las personas sienten, al igual que lo que dicen, requiere concentración y esfuerzo, pero las recompensas que se reciben hacen que ese esfuerzo merezca la pena: los miembros de su familia estarán más dispuestos a hablar abiertamente y decirle lo que piensan y cómo se sienten.

Los siguientes pasos le puede servir de ayuda para escuchar eficazmente:

1. Para demostrar que desea escuchar, mírelos directamente a los ojos cuando hablen.
2. Evite interrumpir con sus propias experiencias y opiniones. Si la persona que está hablando hace

una pausa, no se apresure a expresar sus propias ideas, fíjese en las señales no verbales, tales como la expresión facial, el tono de voz y la postura.

3. Acepte la forma en que los integrantes de la familia describan sus sentimientos, motivos y metas, sin sermonearlos, diciéndoles lo que deberían pensar o sentir. Para demostrar si usted entiende, describa cómo le parece que ellos se sienten: “Parece que te sintieras, parece que pensaras....”
4. Cuando ofrezca una opinión y las opciones que haya para determinado problema, explique las razones que tiene para hacerlo; no obstante, a menos que se trate de asuntos relacionados con la salud, la seguridad y la moralidad, los padres prudentes, teniendo en cuenta la edad y madurez de sus hijos, a menudo permiten que éstos tomen sus propias decisiones y aprendan por experiencia propia.





Asegurémonos de que los demás nos comprendan

Para tener una buena comunicación con los demás, es importante cultivar la aptitud de hablar con eficacia. Cuando usted se expresa en forma clara, eficaz y amorosa, mantiene los canales de comunicación abiertos y son menos las posibilidades de que haya disputas, pleitos, malos sentimientos y malentendidos.

- Sea honest@. Esté dispuesto a decir lo que piensa y siente realmente, y no lo que los demás quieran escuchar.
- Sea amable. Aprenda a expresar sus sentimientos sin culpar a otros.
- Evite las generalizaciones. Los comentarios como “tú siempre...” o “tú nunca...” o “ustedes siempre...”, etc., son extremos.



Propiciemos un entorno adecuado

Si demostramos interés, apoyo e imparcialidad, nuestros hij@s estarán más dispuestos a recibir nuestra ayuda y guía. Hay algunas maneras sencillas de crear el entorno adecuado para la buena comunicación:



- Fíjese en lo bueno que ell@s hacen.
- Compare sus inquietudes y esté dispuesto a considerar nuevas ideas para resolverlas.
- Aún cuando tenemos que fijar límites, trate de buscar maneras de ayudarles a satisfacer sus necesidades.

Permitamos que nuestras palabras reflejen nuestros sentimientos

Los hij@s creen en lo que los padres, madres o tutor@s les dicen. Aún los comentarios aparentemente insignificantes de un padre, madre o tut@r pueden tener un gran impacto, bien sea positivo o negativo, en un hij@. Nunca decepcione a un hij@ con un acto de violencia que perjudique su integridad física, psíquica o moral.

Los comentarios de un padre, madre o tut@r ayudarán a forjar la imagen que los hij@s tienen de sí mismos. El hij@ a quien sus padres, madres o tutor@s han calificado de “inteligente”, por ejemplo, es probable que tenga un mejor desempeño en la escuela que un niño que ha sido tachado de “perezos@”.

- Use palabras que demuestren aceptación y amor.
- Permita que sus hij@s tengan su propia personalidad.
- Demuestre confianza en sus hij@s.
- Aliéntelos a poner su mejor esfuerzo.
- Exprese agradecimiento y felicítelos por el esfuerzo que hacen.



Resolvamos los problemas sin atacar

Cuando los hij@s cometen errores, los padres, madres o tutor@s deben hablar acerca del error teniendo cuidado de no condenar, ni juzgar al hij@. Usted puede hablar con sus hij@s acerca de la conducta inaceptable sin hacerles creer que ell@s son mal@s. Es mejor decirle al hij@ que se ha portado de una manera inaceptable o inadecuada en lugar de decirle que él es mal@.

Cuando discipline a sus hij@s, piense en las palabras que emplea:

- ¿Está condenando a sus hij@s o sus acciones?
- ¿Qué puede decir para que noten la diferencia?
- Tenga mucha paciencia con aquell@s niñ@s cuya conducta es difícil.
- Busque ayuda con sus amigos y amigas cuando no pueda resolver sus problemas.
- No use el castigo como una opción de educar, más bien elimínelo.





Establezcamos relaciones de confianza

Los hijos llegan a respetar a los padres, madres y tutor@s que son honrad@s, honest@s, solidari@s, amoros@s con ell@s y pierden la confianza en los que no lo son. Usted puede ayudar a sus hij@s a desarrollar un buen carácter al enseñarles principios de honradez, honestidad, solidaridad y amor, al ser constante en vivir dichos principios.

- Esté dispuesto a disculparse. Los hij@s valoran que los padres, madres y tutor@s admitan que han cometido errores. Mediante su ejemplo sincero, los hij@s aprenderán que todos cometen errores y que todos pueden cambiar.
- Comparta sus metas: Hable con sus hijos acerca de sus metas, sus sueños y las razones por las cuales usted hace lo que hace. Si comparte abiertamente sus pensamientos, sus hij@s se sentirán más cómod@s y confiarán en usted.

Pensemos antes de hablar

Tener desacuerdos y conflictos en la familia es algo normal, pero las emociones que podrían surgir en un momento de tensión pueden hacer que se diga algo que sea motivo para lamentar después. El analizar bien el problema antes de reaccionar ayuda a los integrantes de la familia a calmarse y a encontrar otras maneras de expresar sus sentimientos.

- Aléjese de la situación por un momento. Si tiene una discusión, tómese un momento para calmarse. Salga a caminar, respire profundo, cuente hasta diez o haga otra cosa que le ayude a recobrar el control.
- Póngase en el lugar de ell@s. Imagínese que usted es el integrante de la familia con quien esté teniendo el desacuerdo: ¿Qué influencia tendrán sus palabras en esa persona? Recuerde: los niñ@s a menudo escuchan su tono de voz más que sus palabras.
- Elimine de su práctica de crianza el castigo en cualquiera de sus manifestaciones, golpes, gritos, amenazas, etc.





Convirtamos nuestra casa en un hogar

Para todo miembro de la familia, el hogar debería ser un refugio de los problemas y los conflictos del mundo exterior, debería ser el lugar más seguro y protector para todos sus integrantes. Debería ser un lugar de aceptación y de fortaleza. En el hogar nunca se debe cometer un acto de violencia contra la integridad física y moral de sus integrantes. Nunca se deben cometer actos de violencia en contra de las mujeres, niños ni adultos mayores.

- Cree un ambiente de paz en su hogar.
- Resuelvan las diferencias rápidamente y en privado. Sin embargo, en caso de violencia hacia las mujeres, niñ@s y adolescentes, no tema en poner la denuncia en beneficios de ell@s.
- Eviten rencillas, enfrentamientos y discusiones.
- Muestre a sus hij@s la manera de resolver los conflictos mediante su ejemplo amoroso.
- Busque oportunidades para demostrar aprecio por los miembros de la familia
- Demuéstreles –y dígales– que los ama.
- Por ningún motivo cometa acto de violación de los derechos de sus hijos e hijas.





Fortalezcamos nuestra relación de pareja

Los padres y madres son la clave del éxito de la familia. La buena comunicación entre los cónyuges puede ejercer una fuerte influencia positiva en la comunicación dentro de la familia. El tener un matrimonio o una relación de hecho estable requiere un esfuerzo continuo, paciencia y sabiduría.

Si aprenden a comunicarse el uno con el otro, los padres y madres resolverán conflictos en forma pacífica y contribuirán a tener un ambiente familiar sano.

- Recuerden sus mejores momentos de cuando iniciaron su relación.
- Revisen cartas que se enviaron cuando eran novios.
- Logre acuerdos mutuos.
- Vea las cosas desde el punto de vista de su pareja.
- Aprenda de su pareja.
- Reconozca que es normal que haya desacuerdos.
- Fíjese en las cualidades de su pareja.
- Pasen tiempo de esparcimiento juntos con regularidad.
- Demuestre amor de una manera que sea significativa para su pareja.
- Pónganse de acuerdo en la forma de criar a los hij@s.
- Si por algún motivo está separad@ de su pareja, no aleje de éste o ésta a l@s hij@s.
- Piense en la responsabilidad materna y paterna con relación a los hij@s.



Tema 3:

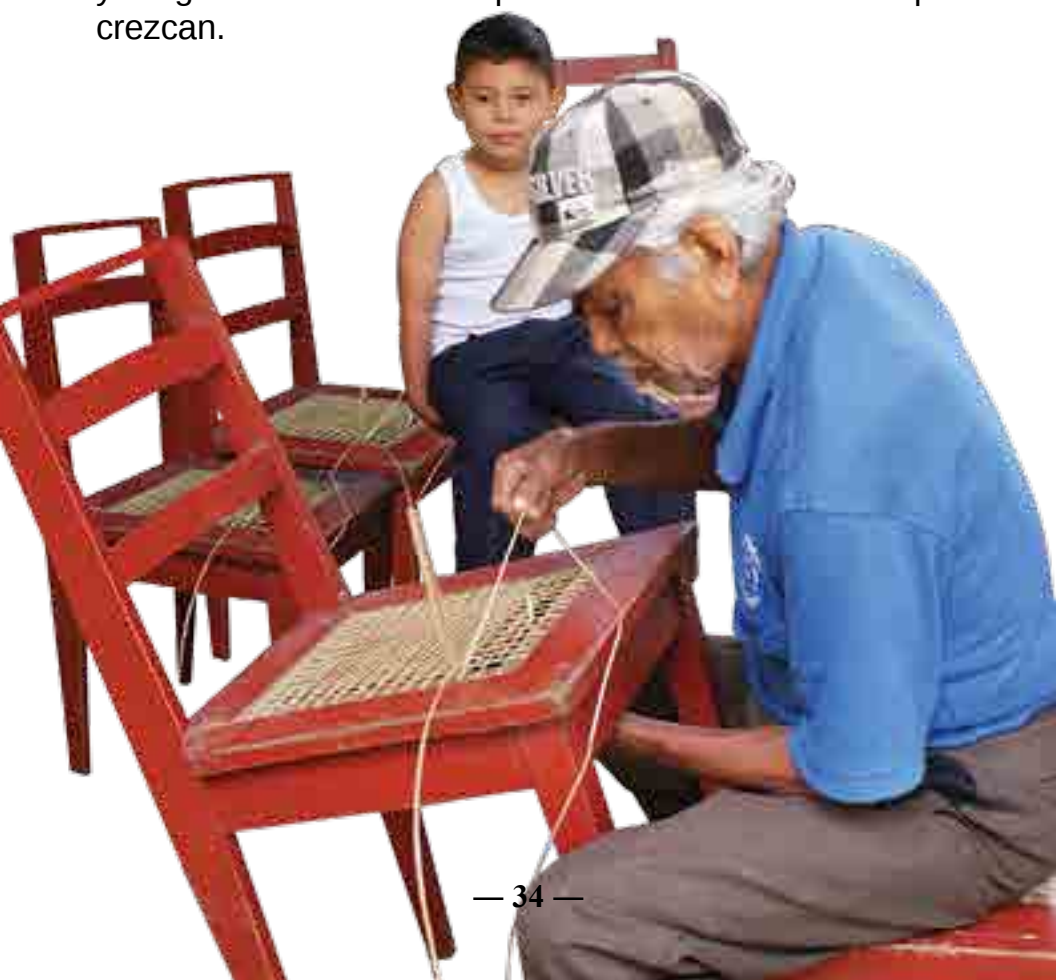
Pongamos énfasis en los valores



Demos responsabilidades a nuestr@s hij@s

Cuando enseñemos valores a nuestros hij@s, les ayudamos a edificar fundamentos sólidos sobre los cuales edificarán su carácter. Si uno enseña y practica dichos valores, contribuye no sólo al bienestar de la familia, sino a la sociedad en la que vive.

Cuando los hij@s participan en las tareas del hogar, aprenden disciplina, responsabilidad y respeto por el trabajo. Asigne a los niñ@s tareas pequeñas y sencillas, y luego aumente sus responsabilidades a medida que crezcan.





Demos un buen ejemplo

Su propio ejemplo es el mejor maestro. Lo que usted hace ejercerá una poderosa influencia en la conducta de sus hij@s durante toda su vida. Los hij@s aprenden a comportarse al observarlos a ustedes como padres, madres o tutores.

Si usted lleva la clase de vida que quiere que sus hij@s lleven, eso ejercerá una influencia más positiva en ell@s que todos los sermones que les dé en cuanto a lo que ellos deberían hacer. Analice su propio comportamiento y piense en cómo puede ser un maestr@ aún mejor con su propio ejemplo.

- Dele amor a sus hij@s y en el futuro podrán hacerlo también.
- Enséñele a sus hij@s a tener bondad, consideración y gratitud mediante la forma en que usted trata a los demás.
- Demuestre amor y servicio mediante su ejemplo.
- Enséñeles a respetar las leyes y las normas al esforzarse por cumplirla.
- Demuestre a sus hij@s la satisfacción del deber cumplido mediante su propio trabajo arduo.
- Sea un ejemplo de madurez al admitir sus errores, disculpándose y esforzándose por hacer las cosas de una mejor manera.
- Convierta sus hábitos en una forma de enseñar cada día.





Ayudemos a nuestr@s hij@s a fijar metas

Sus hij@s deben determinar el rumbo de su propia vida. Es importante enseñarles que las decisiones que tomen en su juventud tendrán un gran impacto en el futuro. Las decisiones relativas a la salud, los estudios, sus relaciones y su comportamiento serán cruciales para su vida.

- Hable con sus hij@s sobre los planes que tengan para el futuro.
- Pregúnteles acerca de sus intereses y aspiraciones.
- Demuestre confianza en su capacidad para tomar decisiones.
- Analice con sus hij@s los valores que ellos hayan aprendido en el hogar.
- Señale la influencia que esos valores tendrán en sus decisiones futuras.
- Ayude a sus hij@s a fijar metas a corto y a largo plazo.

Demos importancia a la historia familiar

Toda familia tiene una historia. A veces tenemos fácil acceso a ella y a veces es necesario investigarla. También podemos ir reconstruyendo nuestra historia familiar. El enseñar a sus hij@s acerca de la historia familiar, así como el mantener un vínculo con otros familiares les da a los miembros de la familia un sentido de pertenencia y un mejor entendimiento de sí mism@s.

- Vaya guardando los recuerdos de sus hij@s: calcetines, la primera camisita, chapitas, los zapatos, el primer cuaderno, si puede tómelo una foto en cada año de vida que cumple, pinte su manito con alguna pintura en un papel.
- Comparta con sus hij@s los relatos y las historias acerca de la vida de sus abuelos y abuelas.
- Invite a sus familiares a que agreguen sus observaciones en el cuaderno en donde escriben la historia familiar.
- Asista a las reuniones familiares y visite con regularidad a sus parientes.
- Regale a sus hij@s copias de las historias, las fotos y los registros que tengan que ver con sus antepasados.





Prestemos servicio junt@s

Si la familia dedica tiempo y esfuerzo al servicio de los demás, es más probable que los hij@s aprendan valiosas lecciones acerca de la solidaridad, bondad y la generosidad. Hay numerosas oportunidades de prestar servicio en toda comunidad, tales como: organizarse en la promotoría solidaria, ayudar a los adult@s mayores de su localidad, ayudar a los niñ@s que requieran de reforzamiento escolar, ayudar en los comedores comunitarios, preparar comida para un vecino enfermo, entre otras acciones comunitarias.

- Póngase en contacto con las organizaciones locales de su comunidad, promotores solidarios, brigadistas de salud, Escuelas de Valores, parteras, escuelas, pre escolares, etc, y pregunte de qué forma puede contribuir su familia.
- Esté atent@ a las oportunidades que se presenten en su vecindario.

Aprovechemos al máximo las tradiciones familiares

Las tradiciones familiares son actividades que se hacen en forma regular o acontecimientos que los miembros de la familia han pasado de una generación a otra. A menudo, están relacionadas con días festivos y tienen un significado especial para la familia porque unen a padres, madres y tutores e hijos en un legado común. Al continuar —o al comenzar— sus propias tradiciones familiares, usted fomentará la identidad, la unidad y un sentido de estabilidad en su familia. Las tradiciones también sirven para inculcar valores importantes en sus hij@s. Las tradiciones unen a los miembros de la familia y fortalece sus valores.

- ¿Cuáles son sus tradiciones familiares favoritas?
- ¿Qué hace que esas tradiciones sean significativas y divertidas?
- ¿Qué tradiciones desea transmitir a sus hijos?
- ¿Qué valores se fortalecen por medio de las tradiciones que tienen?
- Si aún no ha cultivado tradiciones familiares, ¿cuál podría ser importante para su familia y que la asuman a partir del día de hoy?





Vigilemos lo que entra en nuestro hogar

Los diversos medios de comunicación con información al instante que hay disponibles son sorprendentes cada día, la televisión, los videos, internet, los juegos de computadora y otros medios han disminuido el tiempo de los miembros de la familia para pasar junt@s. Los medios de comunicación no deberían tomar el lugar de la familia para forjar el comportamiento y las actitudes de los hij@s, ni tampoco deberían influir en la imagen que los hij@s tienen de sí mism@s ni de la percepción del mundo.

- Sea consciente de los medios de comunicación que usan sus hij@s.
- Hable con sus hij@s acerca de lo que ellos escuchan, miran y leen.
- Ayude a sus hij@s a entender que muchas acciones aparentemente inofensivas representadas en el cine y la televisión, entre ellas el sarcasmo y la violencia, son una manera inapropiada de tratar a los demás.
- Evalúe cuidadosamente con sus hij@s la calidad y el contenido de lo que escojan ver y oír a través de los medios de comunicación.
- Controle el tiempo que pasan en actividades relacionadas con los medios de comunicación.
- Ayúdeles a descubrir opciones satisfactorias, tales como la lectura, los deportes y las buenas amistades.
- Proporcione a sus hij@s otras formas de entretenimiento.





Busquemos momentos adecuados para enseñar

La buena crianza de los hij@s requiere cuidadosa atención. Debemos ser sensibles a las preocupaciones y los deseos de los hij@s, y buscar oportunidades para enseñarles la manera de gobernar su vida. Estas oportunidades de enseñanza a menudo son experiencias de la vida cotidiana, desde el nacimiento. No perdamos la oportunidad de estimular a l@s más chiquitos y chiquitas, con canciones, juegos, abrazos, a partir de la vida cotidiana. Otra opción es que mientras estén trabajando en el huerto o patio, podría enseñarles varias lecciones sencillas, como la forma debida de cuidar las cosas y cómo separar lo bueno de lo malo.



- Busque programas en la comunidad como el Programa Amor para los más chiquit@s, la Escuela de Valores y Consejería Familiar, que permiten mejorar las relaciones familiares.
- Use frases conocidas u otras técnicas para ayudar a sus hij@s a recordar las lecciones que usted enseña.
- Enseñe a sus hij@s a distinguir el bien del mal.
- Analicen las consecuencias de las buenas y las malas decisiones.
- Cuando sus hij@s tomen decisiones inadecuadas, tome medidas de inmediato para ayudarle.

Incluyamos a nuestros hij@s en la toma de decisiones familiares

Se ha comprobado que los hij@s a quienes se les permite participar en la toma de decisiones familiares estarán más dispuestos a obedecer las reglas de la familia, si ellos han participado en la elaboración de éstas.

Permita que sus hij@s participen en el proceso de tomar decisiones siempre que ese proceso sea apropiado para su edad y nivel de responsabilidad. Ell@s agradecerán el que usted escuche sus ideas y valore sus opiniones. Junt@s, llegarán a un mejor acuerdo sin sacrificar los valores familiares.

A continuación, se sugieren algunas decisiones familiares que podrían tomar juntos:

- Fijen una hora específica de salir y de llegar a la casa.
- Establezcan reglas en cuanto a la invitación de amistades a su casa.
- Planeen actividades y vacaciones familiares que incluya l@s amig@s de sus hij@s.
- Dividan y asignen los quehaceres domésticos, que los hombres hagan actividades que normalmente hacen las mujeres y viceversa.





Enseñemos valores familiares

Los padres y madres deben enseñar a los hijos e hijas a tener criterios con los que vivir, enseñarles a razonar, a tener juicio crítico, a discernir lo que les conviene o no. Los padres y madres deben enseñar con su propio ejemplo todos los valores. No se puede transmitir algo que no se tiene. Por consiguiente, es muy importante que los padres y madres se refuercen en valores para poder educar a sus hij@s.

Sabemos que una forma de aprender es por imitación de modelos, por ello es muy importante que los padres y madres sean los modelos principales para los niños y las niñas.

Sobre los valores se pueden destacar:

- La tolerancia es un valor universal, es el fundamento de toda educación y es pieza clave para educar en la pluralidad. Es una forma de enseñar a los hij@s a ser solidarios con la realidad de los demás.
- Hay otros valores como la sinceridad, la lealtad, la bondad, la generosidad, el respeto, el optimismo, etc. que son importantes, y que se deben transmitir a los hij@s desde que éstos son pequeños.



- Otro valor es la responsabilidad. Es muy importante que los hij@s aprendan a prever las consecuencias de tomar una determinada decisión y a ser responsables de las decisiones tomadas.
- Enseñarles a saber renunciar a lo que no les conviene, aunque aparentemente sea algo muy apetecible e interesante para ellos.
- Fomentar en los hijos el autocontrol y desarrollar la capacidad de autodominio. Esto les va a ayudar a controlar un impulso, terminar las tareas empezadas, aceptar alguna contrariedad, etc.
- Enseñarles a poner en práctica proyectos personales y educar en el esfuerzo. De esta forma irán adquiriendo el entrenamiento que van a necesitar para conseguir las metas que se propongan, aprenderán que esforzarse es lo más natural, y que gran parte de las cosas valiosas de la vida requieren esfuerzo y responsabilidad.





AMOR A Nicaragua!

Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez (MIFAN)

De donde fue ENEL Central 100 mts. al sur, Managua, Nicaragua.

2278 1620 • 2278 1842 • ☎ Línea 133 Gratuita y Confidencial

www.mifamilia.gob.ni

* Texto adaptado de la "Guía: 3 Maneras sencillas para ser una Familia Feliz "
de la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.