CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para obtener más información, llame al (888) CHS-4KIDS (888-247-4543). Si está interesado en obtener más información sobre nuestros programas y servicios, visite www.chs-ca.org/es.



Sede Central Corporativa
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2026 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

TIEMPO CON LA FAMILIA

MANTENER A LA FAMILIA COMO UNA PRIORIDAD







Con tantas actividades todos los días, puede ser difícil para su familia encontrar tiempo para pasar juntos, especialmente si usted es un padre soltero. A pesar de que puede ser un desafío, los beneficios de pasar tiempo juntos y el esfuerzo vale la pena. Hay muchas oportunidades para que disfrute de tiempo con sus hijos.
El "Tiempo con la familia" es una forma importante de crear y fortalecer las relaciones con la familia.



Crear formas de pasar tiempo de calidad con sus hijos es más fácil de lo que usted piensa. Hacer tareas juntos, cocinar como familia y jugar juntos son oportunidades para hablar y pasar tiempo juntos. El tiempo regular con sus hijos les da la sensación de seguridad, amor y pertenencia y enfatiza que la familia es una prioridad.



CÓMO TRABAJAR JUNTOS

Hay muchas formas de pasar tiempo juntos en casa mientras se completan las tareas que deben hacerse. Estos momentos pueden ser divertidos y fáciles, especialmente cuando los pasan juntos.



- Coloquen pedazos de papel en un frasco con pequeñas tareas a realizar en la casa. Es muy probable que su hijo haga tareas pequeñas que requieran poco tiempo, como por ejemplo, limpiar el polvo, pasar la aspiradora o sacar la ropa sucia.
- Preparen una comida juntos. Su hijo puede ayudar con tareas fáciles como por ejemplo, buscar los vegetales para una ensalada, sacar los utensilios o mezclar los ingredientes.
- Guardar juntos los comestibles. Para los niños pequeños, esto brinda una gran oportunidad para comenzar a leer y a ejercitar habilidades matemáticas. Su niño puede clasificar los artículos por color, contarlos a medida que los guarda o buscar letras entre dichos artículos.
- Establezca un área y un momento para que usted y sus hijos completen trabajos juntos. A la hora de la cena, puede ocuparse de las cuentas, de la tarea o del papeleo mientras su hijo dibuja, colorea o hace su tarea. De esta forma, usted también puede ayudarlos con sus proyectos.



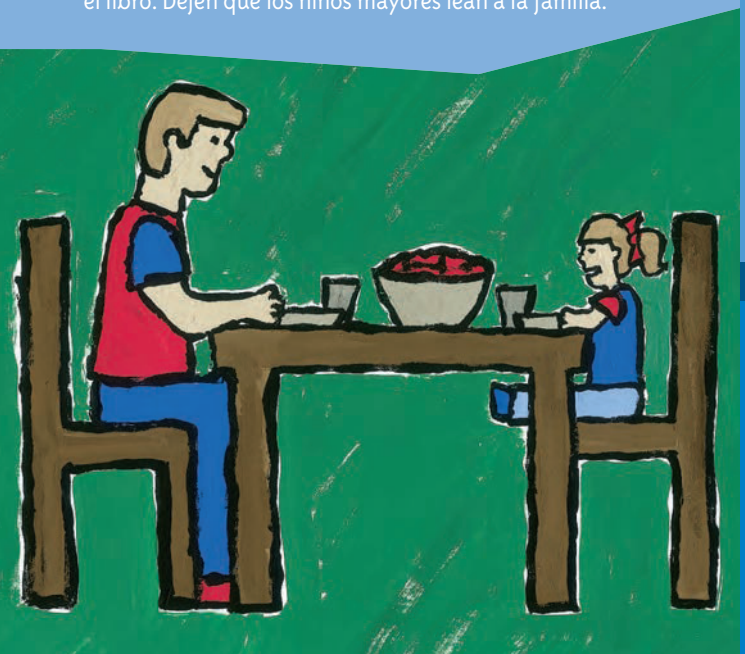
Pasar tiempo de calidad con sus hijos, ya sea un poco o mucho, es importante para las relaciones familiares sanas.

Si tiene infantes o niños pequeños, planifique actividades que los involucren. Aliente a los niños mayores a pasar tiempo de calidad con sus hermanos menores para fortalecer los lazos entre ellos.

ACTIVIDADES

Las actividades especiales pueden planificarse para que las disfrute toda la familia junta. Es mejor programar esos momentos como eventos esperados cada semana o cada mes. De esta forma, su familia puede planificar esos días y esperar con ansias esas actividades. Marque las actividades en un "calendario familiar". Las siguientes son ideas para actividades familiares:

- Planifique un picnic en un parque, una playa o incluso en el patio. Permita que sus hijos ayuden a elegir el lugar del picnic o que planifiquen el menú.
- Hagan un viaje a un lugar turístico local. Algunas atracciones, como por ejemplo zoológicos, acuarios, museos o jardines pueden ofrecer descuentos ciertos días.
- Vaya al cine o vea una película en casa. Después, hablen sobre la película. Pregúnteles, "¿Qué te gustó más sobre la película? ¿Qué te pareció chistoso? ¿Qué harías si eso te pasará a ti?"
- Den un paseo juntos. Se puede llevar a los infantes en un cochecito de paseo o se los puede cargar en un portabebé.
- Jueguen juntos en casa; por ejemplo, construyan con bloques, dibujen, jueguen juegos de mesa o de cartas o jueguen charadas (juego de mímico).
- Trabajen en un proyecto juntos; por ejemplo, haciendo un gran rompecabezas, creando un álbum de fotos familiares o haciendo regalos para los abuelos u otros familiares.
- Lean un libro en casa, en la biblioteca o en una librería. Los niños disfrutarán participar en turnos, eligiendo el libro. Dejen que los niños mayores lean a la familia.



REUNIONES FAMILIARES

Las reuniones regulares para hablar de la familia también pueden ser una manera útil de fortalecer la unión familiar y de mantener la comunicación abierta. Al igual que con las actividades familiares, la programación de reuniones familiares regulares una vez por semana o una vez por mes puede ayudar a su familia a no perderse esos eventos importantes. Las horas de la comida o las horas después de las comidas pueden ser un buen momento para que su familia se reúna.

Durante la reunión, haga preguntas abiertas para que sus hijos respondan con más de un "sí" o "no" (por ejemplo: "¿Qué aprendiste en la escuela hoy?" o "¿Cuál fue tu cosa favorita esta semana?"). Asegúrese de pedir a sus hijos mayores que escuchen con paciencia a sus hermanos menores. Algunos temas de discusión son:

- Buenas noticias, reconociendo el desempeño escolar, atlético o artístico de su hijo.
- Noticias que afectan a la familia, como por ejemplo cambios de trabajo, un nuevo bebé o el inicio del año escolar.
- La planificación familiar, que incluye las vacaciones, las actividades familiares o los arreglos para dejar a los niños en la escuela o recogerlos.
- Eventos de la semana pasada; por ejemplo, un viaje al dentista o al doctor o actividades en la escuela.
- Preocupaciones o frustraciones, como por ejemplo la lucha de su hijo en la escuela o con amigos o las tareas familiares que no se hacen.

CÓMO EQUILIBRAR SU TIEMPO

Como padres dedicados, todos sus esfuerzos en el trabajo, en la escuela y en otros entornos ayudan a su familia a ser exitosa. Además, los momentos especiales en que disfrutan uno del otro mantienen a la familia sana. Es importante clasificar qué actividades son más importantes para las necesidades de su familia. Esto le permite equilibrar su tiempo y energía entre estar con sus hijos y cumplir con sus responsabilidades.

PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

THE FAMILY BOOK
Todd Parr

ALL KINDS OF FAMILIES
Daizy Deeks

LIBROS PARA ADULTOS

BUENOS POR DENTRO: UNA GUÍA PARA CONVERTIRTE EN LA MADRE O EL PADRE QUE QUIERES SER
Becky Kennedy & Harper Wave

365 ACTIVIDADES SIN TV PARA TU NIÑO
Steve Bennett & Ruth Bennet