



Save the Children

A TU LADO

¿CÓMO PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Guía para madres y padres



savethechildren.es



¿CÓMO PROMOVER LA PARTICIPACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?

En momentos de crisis e incertidumbre como los que vivimos estos días, vamos a tener que cambiar nuestros hábitos familiares, las cosas que hacíamos antes ya no las podremos hacer o las tendremos que hacer de forma diferente. A veces, no será fácil, otras sí, pero hay algo que os podrá ayudar, algo tan sencillo como conversar con vuestros hijos e hijas, escuchar lo que nos tienen que decir e implicarlos en las decisiones que se tomen en casa.

La participación de los niños y las niñas en la familia es positiva para su desarrollo: ayuda a aumentar la autoestima, la confianza en uno mismo y el sentido de responsabilidad. Además, escucharnos los unos a los otros y tomar decisiones entre todos y todas nos ayuda a crear mejores vínculos y relaciones más positivas en la familia.

Una de las mejores formas de conocer más a nuestros hijos e hijas es a través del diálogo abierto, de la escucha, de preguntarles directamente sobre sus intereses e inquietudes, saber cómo se sienten y cómo están viviendo esta situación tan compleja. Esto significa dejarles hablar para hacer crecer los espacios de comunicación y no dejar sus opiniones aisladas de nuestro entorno. El primer paso para que los hijos y las hijas participen es motivarlos y hacerles entender que su opinión es imprescindible. Por eso es importante crear oportunidades para conversar, intercambiar ideas, proponer soluciones y cooperar.

Os proponemos estas 10 recomendaciones para que vuestros hijos e hijas expresen lo que piensan y sienten, y facilitar la toma de decisiones entre todas y todos los miembros del hogar.

1. Creemos un ambiente seguro y de apoyo mutuo en el hogar

El hogar puede ser el lugar idóneo para potenciar las capacidades de nuestros hijos e hijas a través de espacios de escucha, respeto y confianza. Como padres y madres debemos escuchar y conversar con nuestros hijos e hijas, y explicar las decisiones tomadas.

Los niños y niñas pueden sentir ansiedad, ira, frustración o tristeza por esta situación excepcional, y es importante que tengan la confianza para expresarse libremente, y se sientan escuchados y queridos. Tenemos que reconocer que tanto los niños como las niñas pueden sentirse vulnerables y debemos permitir que expresen lo que sienten. De la misma manera, tanto los niños como las niñas pueden ser activas y protagonistas en buscar y proponer ideas y soluciones alternativas.

2. Fijemos unas normas y reglas de convivencia

Debemos definir la convivencia entre todas las personas que vivan en la casa, adultos y niñas y niños. Estos días en que la convivencia familiar es más intensa, es importante implicar a las niñas y los niños en el establecimiento de las normas de convivencia para que sea más fácil que las comprendan y acepten. Todos los miembros de la familia están más motivados a la hora de cumplir las normas si estas han sido habladas y consensuadas. Se pueden conseguir así decisiones más creativas y que sean percibidas como justas. Las niñas y los niños desarrollan así una buena autoestima, confianza en sí mismos y sentido de la responsabilidad.

3. Animemos a nuestros hijos e hijas a que pregunten, opinen y compartan sus ideas

Las niñas y niños son muy curiosos, piden explicaciones y preguntan el porqué de las cosas. Los padres y madres debemos dar respuestas adecuadas, decir la verdad, no falsear hechos o encubrirlos por temor a expresarlos. Si no sabemos la respuesta también se lo diremos. Es importante enseñarles que hacer preguntas y aclaraciones de situaciones es positivo y que haciéndolo se aprende. Que, preguntando, no molestan a las personas adultas.

Como padres y madres debemos estimular a los hijos e hijas a que opinen en las decisiones más simples que les incumben a ellos y ellas o al resto de la familia, y a que compartan sus propuestas e ideas para administrar el tiempo juntos.

4. Convirtamos las rutinas diarias en oportunidades para participar

Podemos convertir las rutinas diarias en oportunidades para que participen nuestros hijos e hijas. Con las y los más pequeños, es importante crear rituales en la vida cotidiana, en la hora de las comidas, el baño o en el momento que se preparan para dormir, etc. Estos rituales se pueden crear utilizando el juego y los objetos (juguetes o elementos del entorno, la ropa del niño o la niña, la cuchara cuando come, el plato, etc.).

5. Planifiquemos juntos el tiempo de ocio y juego

Para disfrutar juntos, para compartir, para tener experiencias y para dar pie a la comunicación. Es importante dedicar parte de nuestro tiempo al ocio y al juego, a hacer lo que nos gusta, pero para poder disfrutar plenamente de ese ocio es necesario contar con una planificación de nuestro tiempo de estudio, de cuidados, de trabajos y de nuestra diversión.

Dedicar un tiempo a pensar entre todos y todas qué hacer en nuestro tiempo de ocio y cómo organizarlo nos hará disfrutar más de él. La pereza puede convertirse en freno de la diversión; por comodidad, dejamos de hacer muchas cosas que nos gustan, porque casi siempre suponen algún esfuerzo., pero a través del juego y del ocio podemos aprender a tomar iniciativa, a liberar tensiones o enfrentarnos a dificultades, a relacionarnos con los demás, a dirigir nuestras vidas...

6. Las tareas domésticas son cosa de todos y todas

Podemos involucrar a las y los niños con las responsabilidades y el reparto de tareas domésticas, de acuerdo a su edad y desarrollo, y decidir conjuntamente quién se encarga de qué.

Cuando son más pequeños, pueden colaborar manteniendo recogido su espacio de juego, sus juguetes y sus libros. A medida que van creciendo y aprendiendo pueden encargarse de recoger la mesa o del cuidado de las mascotas de la casa. Más mayores pueden colaborar barriendo o fregando platos, por ejemplo. Cuando los niños muestran interés y madurez, pueden ayudar en la cocina a preparar la comida para toda la familia.

Repartir las tareas entre todos los miembros de la familia es una manera de generar actividad y de hacerles partícipes de la vida familiar.

7. Animemos a que cuiden a sus hermanas y hermanos más pequeños

Estos días en casa son perfectos para cuidarnos, en especial a los más pequeños que necesitan de más atención. Involucrar a los hijos e hijas en el cuidado de las y los más pequeños aumentará su confianza y su responsabilidad. Las y los hermanos mayores pueden participar en la preparación del biberón, la elección del vestuario del niño o de la niña, la elección de los juguetes, apoyar en los estudios, entre otros.

La oportunidad de trabajar en equipo dentro de la familia para mantener los cuidados fundamentales permite que todos y todas seamos conscientes de que cuidamos y nos cuidan, y que dividimos el tiempo entre descansar, aprender, cuidar, compartir y jugar.

8. Dejemos que elijan y decidan la ropa que van a usar

Aunque estemos en casa sin salir, los niños y las niñas, deben seguir con esa rutina deben elegir cómo vestirse, aunque sean muy pequeños. Como padres y madres podremos orientar la elección de la ropa según su edad, la temperatura del ambiente, las actividades planeadas, etc. Los niños y niñas pueden opinar sobre los colores de la ropa, el estilo y el peinado, etc. Esto ayuda a reafirmar su autonomía, comodidad, su identidad y autoestima. ¡Siempre limpios y guapetones!

9. Decidamos sobre la decoración de la casa entre todos y todas

Tener en cuenta la opinión de nuestros hijos e hijas ayudará a que se sientan a gusto en casa. Así, podemos dejar que opinen sobre la colocación de los muebles, cuadros y dibujos, entre otros, y harán suyo el espacio.

10. Escuchemos sus gustos y preferencias alimenticias

Siempre y cuando se garantice una alimentación saludable y la ingestión de los nutrientes necesarios para su crecimiento, los niños y niñas pueden opinar sobre sus gustos y preferencias alimenticias.

Así que hablemos, preguntemos, y escuchemos mucho. Entre todas y todos los miembros de la familia podemos llegar a tomar las decisiones y buscar las soluciones que sean adecuadas y que funcionen para todas y todos.



Save the Children