

Aprovechar el tiempo compartido es esencial: La vida familiar se ha reducido a escasos 49 minutos diarios

Revelación proviene de una encuesta a padres ingleses. Una realidad que también viven las familias chilenas debido a las exigencias laborales y al poco tiempo libre. La salida: sumarle calidad al tiempo compartido y una buena comunicación.

CAROLINA CERDA M.



vidactual

Ni siquiera una hora diaria es el tiempo promedio que los británicos pasan en familia, según una encuesta presentada durante la National Family Week, un evento creado para fomentar la vida familiar, que se hace cada junio en el Reino Unido.

Lo más preocupante es que aparte del escaso tiempo, un tercio de los padres conside-

ra como vida familiar sólo panoramas pagados y 68% dijo que la mayor barrera para pasar tiempo con sus hijos es la falta de dinero.

Esa realidad no es ajena a Chile. A la luz del último Informe de Desarrollo Humano del PNUD dado a conocer el mes pasado, del grupo de chilenos que trabajan en forma permanente, los hombres tienen 43 minutos de tiempo libre al día y las mujeres sólo 39.

A eso hay que agregar el impacto en el presupuesto familiar que la catástrofe de febrero provocó en los hogares, reduciendo lo que se destinaba en entretenimiento.

Pero a criterio de los especialistas, la falta de dinero no es impedimento para afianzar lazos familiares. "Es primordial tener flexibilidad en los espacios conjuntos: poder quedarse en la casa e incluso que aprendan a aburrirse juntos", asegura Erika Castro, psicóloga y terapeuta familiar del Instituto Familia Educa.

"Lo más importante es que tanto padres como hijos sepan decir lo que les gusta y les duele en un ambiente emocional sereno", dice Castro.

Un consejo: eliminar las distracciones. "Hay que dedicarse a la comunicación sin hacer ta-

reas domésticas ni ver televisión: la calidad es importante. Lo mejor es organizarse para que, aunque sea breve, el tiempo juntos sea para compartir", dice la psicóloga de Unicef Soledad Larraín.

En esa línea se ordena la rutina que diariamente realizan el bioquímico Jorge Carpinelli y la arquitecta María Paz Bodevin con su hijo de un año y medio: "Mientras ella se arregla para ir a trabajar, yo aprovecho para regalarle con Santiago", cuenta Jorge. También trata de que sus reuniones extras sean después de las 21.00 horas para verlo antes de que se duerma.

Asimismo es bueno entrar en el espacio del otro, recomiendan los especialistas. Que los niños visiten las oficinas de sus padres o que los padres conozcan el entorno e intereses de sus hijos. "Me he involucrado en lo que le gusta a Hugo, mi hijo de 11 años, como la música y los videojuegos, veo sus partidos de fútbol y vamos al cine", cuenta Hugo Rodríguez. Asunto nada menor: "El sentirse querido, escuchado y valorado es importante para la autoestima", agrega Soledad Larraín.

Porque la vida familiar es más que sentarse juntos a la mesa. "Es estar conectado con lo que le está pasando al otro. Hay que estar alerta cuando hay mucho silencio y no existen temas de con-

versación. Cuando los momentos compartidos no son agradables y los hijos no dicen nada aunque es evidente que sí les están pasando cosas. No se debe olvidar que es parte de la vida familiar enfrentar los conflictos y aprender a superarlos", dice la psicóloga y académica de la UDP Paula Sáez.

Como no es posible estar siempre presentes, un aliado que no falla es la tecnología. Rossana Negrete, con un hijo de 3 años y una niña de 10 meses, aprovecha que las parvularias del jardín infantil de Rafael suben a internet fotos de actividades que hacen durante clases. "Yo las reviso y cuando llego a la casa le puedo preguntar más de su día".

Ojo con la buena onda

Es común que la culpa por la falta de tiempo se traduzca en sólo querer pasarlo bien. "No se puede generalizar, pero a veces ocurre que para asegurar la armonía, los padres dejan de lado una de sus tareas centrales, que es poner límites", dice la socióloga Inés Reca, académica del diplomado Enfoques de Género, Familias y Políticas Públicas de la Universidad de Chile.

Y, atención, que enseñar normas también se puede hacer por medio de rutinas, horarios y de institucionalizar espacios como los almuerzos familiares.

Para saber qué normas son adecuadas es bueno pedir ayuda a los psicólogos del colegio o en las reuniones de apoderados.

O como hace Jorge: "Observamos a gente que tiene sentido común, que ha criado a sus hijos con modelos dignos de ser seguidos".

El matrimonio Carpinelli Bodevin dice no ser niño-céntrico. Aunque regalan a su hijo Santiago, también lo incorporan a las actividades que solían asistir como pareja.

