



Aprovechando al Máximo el Tiempo con la Familia

Si tienes una rutina diaria muy ocupada, puede ser difícil enfocarse en la calidad del tiempo que pasas con tus hijos e hijas y con los miembros de tu familia extendida. Aquí hay algunas formas de aprovechar al máximo las oportunidades:

- **Haz de las rutinas una prioridad.** Haz que la cena con la familia, las noches de películas o los momentos para contar historias sean una prioridad. Puede ser útil poner estos rituales familiares diarios o semanales en tu calendario.
- **Crea oportunidades para tener una conversación.** Compartir el automóvil, caminar al perro, lavar los platos juntos y otras actividades compartidas son buenas oportunidades para tener una conversación no estructurada y ponerse al día. Trata de escuchar tanto como hablas. Presta atención a lo que a los miembros de tu familia les interesa y a lo que les preocupa o los estresa.
- **Proporciona respuestas honestas a las preguntas que te hagan de acuerdo a su edad.** Cuando hables con niñas y niños pequeños, sé simple y directo o directa. Evita abrumarlos con detalles. Ten en mente que las niñas y los niños más grandes pueden necesitar tiempo para absorber los cambios o las noticias decepcionantes.
- **Sé inteligente sobre la rivalidad entre hermanos.** Enséñale a las niñas y a los niños a resolver los conflictos sin gritar y sin insultos. Evita la percepción de que tienes favoritos siendo justa o justo con los regalos, las

sorpresas o las salidas especiales. Asegúrate de que pasas tiempo personal con cada uno de tus hijos e hijas de manera regular.

- **Enfría los ánimos.** Los pequeños desacuerdos algunas veces pueden escalar a peleas mayores que con el tiempo podrían tener un profundo impacto en la unión familiar. Evita las riñas familiares abordando los conflictos y encontrando puntos en común. Discúlpate si le has faltado al respeto a alguien o si has herido los sentimientos de otra persona mientras alientas a los demás a hacer lo mismo. Sé responsable por tus errores.
- **Abraza a la familia que encuentraste.** La familia que “se encuentra” o que “se escoge” son personas en tu vida que se han vuelto tan importantes como una familia o quienes toman un papel familiar (como un padre o una madre, un hermano o una hermana, o un hijo o una hija). La familia que encontraste puede llenar una necesidad esencial para aquellas personas que han perdido a seres queridos debido a un fallecimiento o a un distanciamiento.

LifeMatters te puede proporcionar sugerencias sobre cómo lidiar con desacuerdos, cómo manejar conversaciones difíciles o cómo abordar las preocupaciones familiares. Si estás planeando una actividad familiar, ve al Centro de Descuentos* en mylifematters.com para encontrar descuentos en boletos, bienes o servicios. ¡Estamos aquí para ayudarte!

* El Centro de Descuentos están disponibles en inglés.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

