

El ABC del Dedicar Tiempo a Nuestros Niños

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Si "el tiempo es oro," ¿qué regalo más valioso podemos ofrecerle a nuestros niños?

A menudo el trabajo, las labores del hogar, y otras responsabilidades y compromisos que nos ocupan no dejan mucho tiempo disponible para compartir con nuestros niños y darles la atención que necesita y merece cada uno. Mas no cabe duda de que es esencial que los padres de familia y otras figuras importantes en la vida de los niños les dediquen tiempo de calidad, frecuentemente.

Los estudios científicos han demostrado que el tiempo que comparten los niños con los adultos juega un papel crucial en el desarrollo infantil, y en la relación con esos y otros adultos, en el presente y en el porvenir. Al dedicarle tiempo a los niños, además de enseñarles destrezas importantes, conocemos sus intereses, cultivamos sus talentos, estimulamos su imaginación, y sentamos las bases de confianza y comunicación que han de servirles de por vida.

No hay que salir de casa, ir muy lejos, ni gastar mucho dinero para compartir con nuestros niños de maneras constructivas y enriquecedoras, mas sabemos que no es fácil encontrar tiempo libre en el corre-corre de la vida diaria. Para simplificar la tarea y empezar a ponerla en práctica, aquí ofrecemos unas sugerencias alfabetizadas:

A ctividades artísticas: dibujar, colorear, armar rompecabezas, modelos.

B ibliotecas públicas: visitar regularmente y tomar materiales prestados.

C aminar y correr: en el vecindario o campos de deportes.

Ch arlar, chistar.

D eportes: practicar, participar, observar.

E scuchar y tocar música, cantar, y bailar.

F abricar con madera u otros materiales.

G imnasia: hacer ejercicio en casa, parque, o gimnasio.

H ornear y cocinar, siguiendo recetas y creando las propias.

I nventar cosas y juegos con artículos disponibles.

J ugar juegos de mesa; lotería, dominó, naipes, y electrónicos.

K arate y artes marciales: practicar juntos en clases o con videos.

L eer libros y revistas, favoritos y nuevos.

M ontar en bicicleta.

N adar en alberca, lago, o playa.

O bservar naturaleza: animales, plantas, y rocas en patio y parques.

P asear en tren, autobús, o en auto.

Q uerer: demostrar cariño con palabras y gestos.

R ezar y meditar.

S alir a desayunar, almorzar, cenar, y merendar.

T elefonar a la familia cercana y distante.

U niverso: contemplar cielo estrellado en las noches.

V oluntarismo: ayudar a necesitados, participar en proyectos y eventos.

W WW: navegar la Internet juntos).

X XX: conversar sobre temas delicados.

Y erbas: cultivar plantas, jardín, o huerto casero o comunitario.

Z oológicos, acuarios, museos.