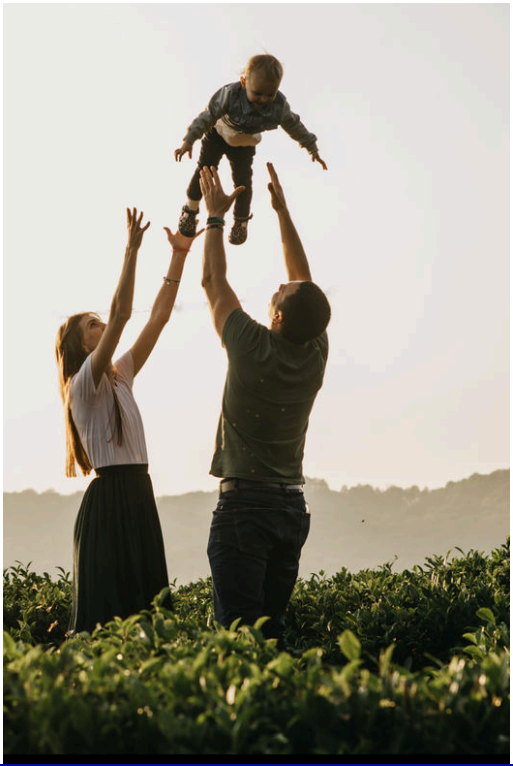


P.A.R.A. Tiempo padres-hijos

Vivimos deprisa. Trabajo, colegio, deberes, actividades, recados, compromisos… y muchas familias terminamos el día con la sensación de que nos gustaría disponer de más tiempo para nuestros hijos.
Pero quizá la cuestión no sea únicamente cuánto tiempo tenemos, sino qué hacemos con el tiempo que ya compartimos.

En Highlands, Family First nos recuerda algo esencial: la familia ocupa un lugar fundamental en el crecimiento y la formación de nuestros hijos. El colegio acompaña, orienta y educa junto a las familias, pero es en casa donde se construyen algunos de los vínculos más importantes de su vida. Es primordial destacar que cada niño no solo sea querido, sino que **se sienta** querido, apreciado y valorado.



Para recordarlo de una manera sencilla, proponemos cuatro claves: P.A.R.A.

P.A.R.A

P de Presencia

Cuando estoy contigo, estoy contigo. Estar físicamente juntos no siempre significa estar realmente presentes. Nuestros hijos no necesitan disponibilidad absoluta, pero sí momentos en los que sientan que tienen nuestra atención de verdad.
Aprovecha pequeños momentos del día (desayuno, cena, trayectos en coche, etc.) para dedicarle **diez minutos de atención exclusiva**, sin pantallas, deberes ni correcciones.
El mensaje que reciben es muy claro:

"Ahora mismo, tú eres importante para mí."

A de Acoger

Primero te escucho, después vemos qué hacemos. Cuando nuestros hijos nos cuentan un problema, solemos intentar solucionarlo rápidamente. Sin embargo, muchas veces necesitan antes sentirse escuchados y comprendidos.
Especialmente a medida que crecen, empiezan a cuidar más su intimidad. Por eso es importante que, cuando decidan acercarse, encuentren una respuesta acogedora. Podemos recordar esta secuencia:

Escuchar → validar → preguntar → aconsejar.

Si queremos que nos cuenten las cosas importantes cuando sean mayores, debemos aprender a escuchar lo pequeño ahora.

Porque el tiempo en familia es aquel que deja huella

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA

P.A.R.A

R de Relacionarse

Convivir no siempre significa conocernos. Podemos saber cuándo tienen examen o a qué hora entrenan y, sin embargo, conocer menos aquello que verdaderamente les preocupa o ilusiona.

Para conocerlos necesitamos **conversación**, **observación** y **curiosidad** por su mundo. A veces basta con cambiar el habitual "¿Qué tal el día?" por preguntas como:

"¿Qué ha sido lo mejor de hoy?"; "¿Qué te ha hecho reír?"; "¿Ha habido algo difícil?"; "¿De qué te has sentido orgulloso?"

Una buena pregunta y una verdadera disposición para escuchar pueden abrir grandes conversaciones.

Educar empieza muchas veces por mirar y conocer.

A de Actividades Compartidas

Muchas conversaciones importantes aparecen mientras hacemos algo juntos: cocinar, pasear, jugar, viajar, preparar una merienda, etc. Las actividades compartidas nos permiten descubrir cómo son nuestros hijos, cómo afrontan la frustración, qué les divierte o cuáles son sus intereses. Pero, sobre todo, nos permiten disfrutar de ellos.

Educar no puede reducirse a recordar, corregir y exigir. También necesitan **sentir**:

"A mis padres les gusta estar conmigo."

En el fin de semana: 1+1+1

- **1 momento en familia:** una comida, paseo, película, excursión o juego.
- **1 momento individual:** un pequeño espacio de uno a uno con cada hijo.
- **1 momento sin agenda:** tiempo para estar, descansar, aburrirse o conversar espontáneamente.

Los mejores recuerdos familiares nacen de momentos sencillos vividos con verdadera presencia

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA