

REUNIONES FAMILIARES

Como recurso educativo es una herramienta para resolver conflictos, generar ideas y conseguir colaboración entre los miembros de la familia. Son una de las herramientas más efectivas y beneficiosas a la hora de educar y conseguir el bienestar que todos deseamos en nuestra familia. Las reuniones familiares proporcionan una oportunidad única para enseñarle a los niños valiosas habilidades sociales, al mismo tiempo que funcionan como un espacio para que los padres y madres modelen las competencias de vida que desean enseñar a sus hijos.

Las reuniones familiares suelen realizarse con una frecuencia semanal, preferiblemente siempre el mismo día de la semana que elijamos y a la hora que decidamos. La duración de la misma no necesita superar los 20 o 30 minutos aproximadamente. Debemos reunirnos todos los miembros de la familia que vivamos en la casa y queramos participar. Es importante que no se obligue a nadie a formar parte de esta actividad, si no desea hacerlo.

1. **Agradecimientos.** ¿Cuánto hace que no le dices a tu esposo/a o a tus hijos lo mucho que aprecias algo concreto que han hecho por ti esta semana? y ¿que no lo escuchas de su parte? Es por ello que el primer paso de las reuniones familiares consiste en realizar una ronda de agradecimientos en la que cada miembro de la familia, turno a turno, vaya dando las gracias al resto de los participantes por algo que otro haya realizado y le haya hecho sentir bien . Crearás una atmósfera positiva en tu familia si todos aprenden a buscar lo bueno en los demás y a verbalizar los comentarios positivos.
2. **Evaluación de las soluciones anteriores.** Si se llegaron a acuerdos en las anteriores reuniones, es el momento de evaluar si han funcionado, en que grado, si hay que buscar nuevas opciones o solo mejorar las ya acordadas. Los niños participan, por supuesto, en la medida de sus posibilidades.
3. **Búsqueda de soluciones, ideas y aportaciones sobre el orden del día.** (Durante la semana previa, ponemos en un sitio visible, ejemplo pizarra en el frigo, aquello que cada uno quiera llevar a la reunión) Tras haber acabado la ronda de agradecimientos, llega el turno de debatir en familia un tema que hayamos pensado y puesto en agenda para esa semana, puede ser desde: acordar qué vamos a hacer el fin de semana, qué le compramos al abuelo por su cumpleaños, planificación de las comidas, vacaciones o qué podemos hacer para que las rutinas por las mañanas sean más llevaderas y no lleguemos todos los días tarde al cole. Este momento de la reunión tiene como finalidad que todos desarrollemos la habilidad de enfocarnos en soluciones tan necesario para nuestro día a día en familia. Este es el espacio ideal para que tranquilamente hagamos una lluvia de ideas entre todos y tratemos algún tema que nos preocupe.

4. **Se marcan los acuerdos.** Tras recoger todas las ideas (tanto las expuestas por los padres como las aportadas por los niños), se vota aquella que creamos más útil y se acuerda ponerla en práctica durante un tiempo determinado, por ejemplo, durante una semana y así podremos revisar si lo que decidimos nos está funcionando o no en la próxima reunión familiar.
5. **Actividad de ocio en familia.** Es importante cerrar las reuniones familiares con una actividad divertida para generar interés y crear un clima cooperativo en el que todos tengan ganas de repetir cada semana, al mismo tiempo que pasamos un tiempo especial juntos. Las actividades pueden ser desde un juego de mesa, ver una película, una guerra de cosquillas o cualquier cosa que nos haga conectar con nuestros hijos de forma positiva.

Como hemos visto , las reuniones familiares son una herramienta sencilla que nos permiten enseñarle a los niños habilidades como : la escucha, generar ideas, resolver problemas, el respeto mutuo, la importancia de estar calmados para resolver problemas, centrarse en soluciones, llegar a acuerdos, cooperación, perder el miedo a equivocarse y aprender de los errores, etc.

Al mismo tiempo, ayuda a los padres a evitar las luchas de poder, ya que el control se comparte de manera respetuosa y los niños participan en la toma de decisiones. También es una excelente opción para compartir responsabilidades, crear buenos recuerdos familiares, vínculo con nuestros hijos y modelar las habilidades de vida que queremos que aprendan.

Hay tres reglas:

- Nadie está obligado a participar en ellas, pero si a seguir las normas que se hayan acordado en ellas.
- Los pequeños pueden entrar y salir si se aburren pero no molestar, ni interrumpir.
- Tenemos el compromiso de seguir los acuerdos, especialmente los padres, que tenemos que dar ejemplo, el modelaje es también una máxima de la disciplina positiva.