

Las reuniones familiares

En el ámbito de la comunicación y de la convivencia familiar se anima a cuidar las **reuniones familiares**. Estas son, habitualmente, frecuentes e informales: algunas de las **comidas diarias o semanales**; la mesa y la sobremesa), una **visita a otros familiares** (viaje, estando con ellos, video llamadas a los que están lejos), **excursiones o costumbres familiares establecidas** (todos los primeros domingos del mes realizamos una excursión al campo, por ejemplo, u otras), diferentes **celebraciones** (cumpleaños o día de la madre, del padre o de los abuelos). Son ocasiones de oro para la convivencia familiar y hemos de valorarlas y cuidarlas con mucho cariño y dedicación, para sacar de ellas todos los beneficios que nos pueden dar.

Si es oportuno o parece más adecuado podemos centrar esta actividad valorando y comentando **qué y cómo aprovechamos estas reuniones** para fortalecer nuestra familia: **experiencias** (qué hacemos, cuando, cómo, anécdotas), **ideas para aprovecharlas mejor**, cómo fomentarlas más, etc.

Pero algunos proponen tener reuniones *regularmente y de modo más formal*. En esta actividad exponemos ese punto de vista, por si nos fuera de alguna utilidad esa propuesta,

- que podemos ver y comentar - oportunidad, experiencia, modo de introducirlas y de realizarlas- con los demás de nuestro grupo.

Obviamente, este es un asunto tan opinable y discutible que de ninguna manera se puede establecer una pauta para las demás familias, ya que cada una es diferente y especial. A veces, los mismos defensores de la idea se contradicen en algunas de las sugerencias que plantean. Por tanto cada familia puede tomar, con total libertad, lo que considere oportuno.

Para iniciar la discusión amable y serena del tema podemos comentar estos artículos de internet, simplificados para este propósito:

1. La importancia de las reuniones familiares

María José Roldán

<https://noestachido.org/2019/09/19/la-importancia-de-las-reuniones-familiares/>



La introducción de las reuniones familiares en las dinámicas diarias puede ser algo complicado, pero una vez que se consigue es tan gratificante que serán una parte más importante en vuestra vida. Es necesario crear reuniones desde que tus hijos tienen una edad preescolar, así a medida que crecen lo verán como algo normal. Pero, ¿cómo comenzar?

Da información a tus hijos

Es necesario que expliques a tus hijos qué son las rutinas familiares y para qué sirven. Puedes decirles que es una forma eficaz de solucionar o al menos intentar solucionar los problemas que se van presentando día a día.

Debes asegurarte de que en todas las reuniones familiares exista un aperitivo o bebida fresca para que sea ameno para ellos, también es importante que sea breve para que no se haga cansado.

Hacerlo cada semana

Para poder crear una rutina de reuniones familiares es necesario que lo hagas todas las semanas, el mismo día, más o menos, a la misma hora. Así, incluso la semana que no se haya podido hacer por las circunstancias normales de la vida diaria, se pueden hablar los puntos de esa semana en la siguiente reunión familiar.

Por ejemplo, una buena fecha para fomentar las reuniones familiares son los domingos por la noche en la cena, porque así la familia se reúne, habla y se puede crear un buen vínculo.

Crear un ritual

Para las reuniones familiares se puede crear un ritual. Por ejemplo, se puede preparar la cena en familia de ese día con un orden y sistema que nos guste.

Cada uno deberá tener su momento para hablar y explicar sus puntos de vista, así como para escuchar y respetar cuando llegue el momento de hablar de los demás.

Aunque tampoco es necesario seguir ningún orden en particular, es buena idea que para empezar con 'un buen sabor de boca', se empiece hablando sobre las cosas buenas que han sucedido a lo largo de la semana, las cosas que se aprecian y qué es lo bueno que han hecho cada uno por los demás, así como las valoraciones de cada uno al respecto.

Esta es una forma de acercar aún más a los miembros de la familia y que todos se sientan valorados y comprendidos, pero sobre todo, respetados y que los demás también ven en ellos aspectos positivos en su persona. Todos se sentirán bien al comenzar la reunión familiar y dará pie a poder hablar después de los problemas que puedan preocupar o a resolver algún conflicto que haya tenido lugar.

Es necesario que entre todos se busquen soluciones y se vea la parte positiva de cada problema que haya podido haber. El respeto y el apoyo emocional es muy importante.

2. Las reuniones familiares

Elena Roger Gamir

<http://www.solohijos.com/web/las-reuniones-familiares/>

Si parte de tu tiempo lo pierdes recogiendo la ropa sucia que dejan tus hijos por el suelo, gritando a los niños para que dejen de pelearse, hagan sus deberes o recojan la mesa. Si un día tras otro te acuestas cansada o cansado de pelearse con ellos, con la sensación de que «estás hablando con las paredes» es que necesitas cambiar muchas cosas o introducir algunas innovaciones en tu hogar.

Las normas, los problemas, los horarios, las tareas familiares, las actividades del fin de semana, los agradecimientos, ¡todo!, absolutamente todo, puede y debe hablarse en familia.

Una buena comunicación en la familia permite a ésta fortalecerse, enriquecerse y sentirse como una unidad. Para conseguir una verdadera comunicación se desarrollan: **las reuniones familiares**.



¿Por qué reuniones familiares?

- Porque permiten a la **familia**, no solo resolver problemas, sino fomentar el **respeto** y la capacidad de escucha; enseñar a los **hijos** a hacer sugerencias y ser **creativos** en las soluciones; a ser **responsables** y tener en cuenta a los demás; a sentirse importantes dentro del espacio que ocupan en la **familia**.

- Las reuniones permiten mejorar la convivencia de todos los miembros de la **familia**, y fortalecen los lazos internos. Ayudan a los **hijos** a formarse una autodisciplina eficaz y les enseñan competencias de negociación y cooperación.

Es cierto que en la mayoría de los hogares no se contempla un tiempo para las reuniones, para la comunicación familiar. El tiempo es oro y todos estamos cansados para introducir nuevas actividades que requieran un esfuerzo y un tiempo complementario pero, si te parece mucho trabajo reunirte con tu familia 20 minutos a la semana, ¿no crees que entonces no tienes claro cuáles son tus prioridades?

¿Cómo llevar a cabo una reunión familiar?

Una reunión familiar, como su nombre indica, es una reunión de todos los miembros de la **familia**, donde se ponen en común temas de interés personal y familiar. Se debaten los problemas que han surgido durante la semana, se buscan soluciones, se proponen actividades para la semana siguiente, etc.

En una libreta (mejor que en hojas sueltas, pues estas se acaban perdiendo; es la manera de ir formando una **agenda familiar** donde queden registrados los cambios y mejoras, sentimientos, propósitos, objetivos, etc.) se irán anotando los puntos a debatir y las opiniones de cada miembro de la **familia** así como las decisiones adoptadas por consenso.

Algunas ideas básicas para una reunión eficaz:

- **Las reuniones deben tener un/a Presidente/a y un Vocal.** El *Presidente* se encargará de convocar la reunión, asegurarse de que todos hablan y moderar el coloquio. El *Vocal* deberá tomar nota de los temas a tratar y de las decisiones tomadas. Ambos cargos se deben rotar. El rol de *Presidente* es muy atractivo para los niños. Con un poco de ayuda, si son pequeños, pueden llegar a desempeñar perfectamente este papel.
- **Todo por escrito:** Antes de comenzar la sesión, cada participante dice los temas que quiere que se discutan. El *Vocal* recopilará todos los temas por escrito para poder debatirlos posteriormente en la reunión. Además de las aportaciones de cada miembro de la **familia**, habrá una serie de temas que invariablemente se repetirán cada semana, como son los «mensajes positivos» y la planificación de las «*actividades divertidas*» de la semana siguiente.
- **La reunión familiar debería celebrarse una vez a la semana.** Dependiendo de la edad de los niños (a partir de los 5 años ya pueden participar en estas reuniones) puede durar desde 10 minutos hasta lo que realmente necesites (pero no es aconsejable que exceda de 1 hora). Debes ser tú el que decida cuál es el mejor intervalo de tiempo para que participen sin llegar a cansarse.
- **Las decisiones deben estar tomadas por consenso y no por mayoría.** Son decisiones que, generalmente, afectan a todos los miembros de la **familia** de una manera directa o indirecta, por lo que tomar las decisiones por mayoría podría fomentar la sensación de injusticia e incidir en desavenencias familiares. Si durante una reunión no se llega a un acuerdo por consenso, habrá que posponerla a la semana siguiente. Este tiempo suplementario permite enfrentarse a esa misma decisión con más calma, más reflexión y colaboración.
- No aproveches una cena o comida para hacer estas reuniones. Es más eficaz que cites a tu **familia** expresamente en la cocina o en el comedor, alrededor de una mesa o sofá, sin coincidir con otra actividad.

- **Trata de convertir esta actividad en una rutina.** No te saltes ninguna reunión pues tus **hijos** darán importancia a esta actividad en función de la que tú le des. Es un momento íntimo e importante: ¡desconecta el teléfono, por favor!
- **Consigue que sean divertidas estas reuniones.** Con los más pequeños, utiliza rotuladores de colores, haz carteles, coloca cacahuetes en el centro de la mesa o merienda con ellos algo especial al acabar la reunión. Toca una campanilla cuando les toque el turno de hablar y aplaude cuando hagan cualquier sugerencia. Utiliza una cuchara o cualquier otro objeto, a modo de micrófono, para que vaya pasando por todos los miembros que tomen la palabra.
- ¿Por qué no amenizar esta actividad con un bizcocho casero? ¿Qué tal si acabas la reunión con un juego de mesa o una sesión de cine familiar?

Actitudes imprescindibles.

- **No juzgar.** Todas las ideas son importantes, ya sean positivas o negativas. Si su expresión es ofensiva para alguien, se le invita a repetir la idea pero con otras palabras más aceptables.
- **Escuchar con respeto.** Todos deben sentir que sus ideas son importantes y pueden aportar valor. Todos deben tener oportunidad de participar pues, de lo contrario, no se sentirán comprometidos con las decisiones tomadas y no se involucrarán en su realización.
- **Repetir.** Es importante que la persona que modera repita lo que la otra persona acaba de decir para evitar confusiones y para mostrar respeto por las opiniones de todos, estemos de acuerdo o no. Si el que dirige el debate es un niño, este trabajo deberá hacerlo con ayuda de un adulto.