



## La importancia de las tradiciones familiares

En nuestra casa, amamos los domingos por la mañana. Cada semana, tenemos uno de los mismos dos desayunos rotativos: panqueques o waffles con "cosas". ¿Qué son "cosas" que quizás te preguntes ... bueno, son bayas y plátano triturados y mezclados con yogur y un toque de jarabe de arce y es absolutamente delicioso encima de panqueques y waffles? Yo (mamá) estoy a cargo de preparar el desayuno mientras mi esposo y mis hijos abordan las "cosas". Nuestros niños son pequeños (2 y 3), pero ya conocen y esperan con ansias nuestros desayunos dominicales.

Hay una cosa notable y poderosa que las familias más felices hacen bien y que la mayoría de las otras familias no hacen en absoluto. Establecen tradiciones. Ahora, sé que cuando escuchas la palabra "tradicición", puede ser fácil pasar directamente a pensar: "Eso suena demasiado difícil" o "Es demasiado trabajo". pero no tiene por qué serlo.

Las tradiciones familiares ayudan a que la vida tenga sentido para nuestros hijos. Al igual que las rutinas, las tradiciones brindan previsibilidad y una sensación de seguridad y protección. Las tradiciones familiares ayudan a los niños a sentir que encajan en algún lugar. Y con el tiempo, las tradiciones que cada familia ha llegado a definir quién es cada miembro de la familia, contrarrestando la alienación y ofreciendo firmeza y certeza.

Las tradiciones se diferencian de nuestras rutinas o hábitos porque las llevamos a cabo con un propósito y un grado de intención específicos: estamos tratando de lograr algo específico para crear vínculos, compartir valores, promover experiencias compartidas y construir recuerdos. Mientras que las rutinas están diseñadas para volverse automáticas y hacer la vida más simple, las tradiciones tienen que ver con ser conscientes del momento y están diseñadas para exigir atención y agregar significado a la vida. Las tradiciones no tienen por qué ser grandes pruebas. Pueden ser pequeños y simples, tan simples como un divertido desayuno familiar dominical ... tal vez incluso uno con un nombre tonto.

Las investigaciones han demostrado que la práctica de las tradiciones familiares puede tener un papel importante e importante en el aumento de la conexión social y en la reducción de la ansiedad, especialmente en la adolescencia. Quienes participan en las tradiciones familiares también tienden a experimentar menos depresión. Tener esas conexiones y tradiciones familiares proporciona raíces profundas donde la autoestima y el bienestar de nuestros hijos pueden desarrollarse y crecer, y puede ayudar a protegerlos del estrés de la vida.

Si le gusta la idea de crear y comenzar algunas de sus propias tradiciones familiares, aquí hay algunas ideas que puede usar tal como están o modificar y hacerlas suyas:

## Tradiciones diarias

- Reproducir una canción o un juego para despertarse cada mañana. Esto puede hacer que todos se levanten a tiempo y con una actitud positiva.
- Decir hola y / o adiós de una manera especial (podría ser un dicho especial, un apretón de manos, etc.)
- Cenar en familia con la mayor frecuencia posible y cada persona compartiendo su parte favorita de su día.

## Tradiciones semanales

Algunas de estas tradiciones pueden convertirse en hábitos diarios, ¡pero con más significado detrás de ellas!

- Una comida familiar regular un día a la semana (desayuno, cena, etc.)
- Jugar o ver un deporte en particular durante el fin de semana.
- Película o juegos del viernes por la noche con una cena favorita (¡o golosinas especiales!)
- Tiempo especial con padres e hijos enfocado en lo que su hijo quiere hacer

## Otras tradiciones

No todas las tradiciones ocurren con regularidad. Algunos pueden ser estacionales o incluso anuales.

- Viajes de campamento (fuera de casa o en su propio patio trasero o sala )
- Tradiciones festivas / culturales / religiosas (decoración, repostería, etc.)
- Un viaje a la costa el primer fin de semana de verano
- Hacer el primer fuego de la temporada (chimenea, brasero, etc.)

Las tradiciones se tratan de reconocer la singularidad de la identidad de su familia y deben ser divertidas, simples y diseñadas para acercarlos más. Sea consciente de lo que hace con su familia y cuando encuentre algo que le guste a todos, busque la manera de repetirlo con regularidad y conviértalo en parte de la identidad de su familia. ¡Antes de que te des cuenta, empezará a cosechar las recompensas de haber creado una nueva tradición!



Para recursos parentales  
adicionales encuentranos  
nuestro sitio web:  
**orparenting.org**

## Referencias

The Importance of Family Traditions

<https://youthfirstinc.org/the-importance-of-family-traditions/>

Family Traditions Help Kids Make Sense of Life

<https://ifstudies.org/blog/family-traditions-help-kids-make-sense-of-life/>

Family Traditions Build Strong Families

<https://www.parentingsuccessnetwork.org/family-traditions-build-strong-families/>

## El Rinconcito de los Libritos

*Our Favorite Day of the Year*  
by A.E. Ali

*Daddy Christmas and Hanukkah Mama*  
by Selina Alko

*The remembering day = El día de los muertos*  
by Pat Mora

Síguenos en Facebook &  
Twitter @OPECParentingEd