

DECÁLOGO DE CONEXIÓN

1 Construye la conexión todos los días



2 Agenda tiempo en familia intencionalmente



3 Celebra las risas espontáneas sobre los planes perfectos



4 Escucha para acompañar, no sólo para solucionar

5 Conecta emocionalmente primero para guiarles después

6 Desconecta para conectar: sin celular, sin horarios, sin pendientes

7 Comparte tu mundo

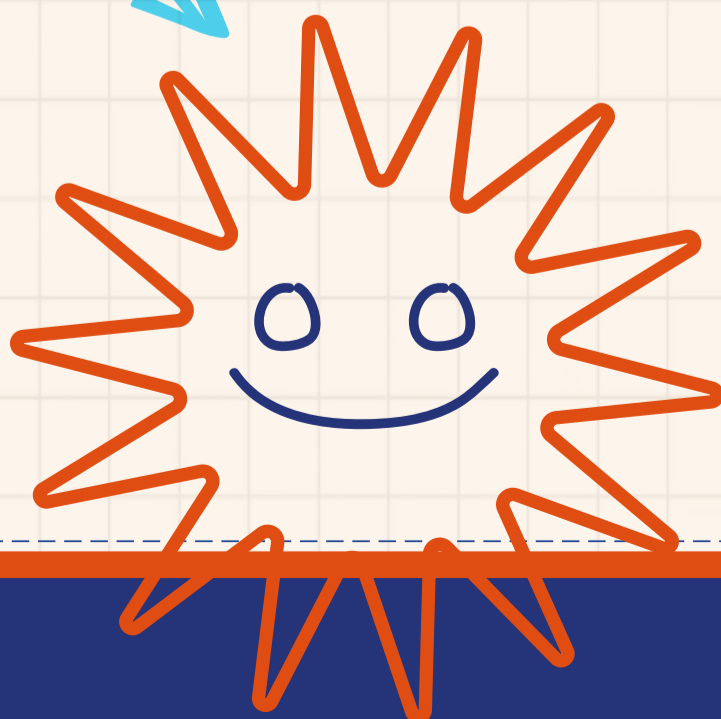


8 Sé su lugar seguro frente al mundo



9 Abraza su independencia y conecta con intención

10 [Text is blurred]



DECÁLOGO DE CONEXIÓN

una invitación al intercambio familiar

Por Olivia Rodríguez, experta en Familia y Formación.

El 75% del tiempo de calidad que pasamos con nuestros hijos ocurre **en las primeras etapas que compartimos en familia.** Después, la conexión no desaparece... pero se transforma.

A medida que los hijos crecen, cambian las rutinas, las conversaciones, la manera de compartir el tiempo. Su mundo se expande con amistades, intereses propios y nuevas formas de pertenecer que comienzan a ocupar su atención. Y en medio del ritmo acelerado de la vida diaria – entre trabajo, responsabilidades y pendientes –, muchas veces la conexión familiar queda en pausa.

Pero esta estadística no tiene que definir la historia. No podemos detener el tiempo, pero sí podemos replantear nuestras prioridades.

Porque hay algo que sigue siendo esencial en cualquier etapa de la vida: la conexión familiar.

La conexión no ocurre sola. Se elige, se cuida y se construye.

Este Decálogo es una guía que nos invita a reflexionar sobre estos sencillos intercambios diarios para fortalecer lazos familiares en cada momento. Es una herramienta para que las familias pasen de la intención a la acción, eligiendo la presencia y construyendo recuerdos emocionales que duran para siempre.

- 1 Construye la conexión todos los días**
Más del 80% de lo que fortalece el vínculo ocurre en interacciones diarias. La conexión no ocurre una vez ni por accidente. Se forma en pequeñas decisiones: escuchar con atención, mirar sin prisa, quedarse un poco más.
- 2 Agenda tiempo en familia intencionalmente**
El 72% de los adultos desearía tener más tiempo personal y familiar (OCC), pero si no se hace espacio intencionalmente, algo más lo ocupará. Desconectar por un tiempo es la acción para atesorar y proteger estos momentos.
- 3 Celebra las risas espontáneas sobre los planes perfectos**
Muchas veces, la conexión sucede en lo más simple: una conversación improvisada, una risa espontánea o un momento en el que nadie estaba intentando que fuera especial. Las experiencias que dejan huella son aquellas donde hubo conexión genuina, no perfección. Ellos recordarán si estuviste, no si fue perfecto.
- 4 Escucha para acompañar, no sólo para solucionar**
A veces creemos que amar a nuestros hijos es explicar, corregir o solucionar todo. Pero muchas veces lo que más necesitan no es una respuesta; es sentir apoyo incondicional y que no están solos.

- 5 Conecta emocionalmente primero para guiarles después**
La forma en que te perciben importa más que lo que intentas decir. El tono, la atención y la disponibilidad emocional construyen conexión antes que cualquier enseñanza. El bienestar emocional está fuertemente relacionado con la calidad de las relaciones personales cercanas, siendo la familia uno de los factores más influyentes (OECD)

- 6 Desconecta para conectar: sin celular, sin horarios, sin pendientes**
Estar físicamente no siempre significa estar presente. El trabajo, el celular y las preocupaciones compiten constantemente por tu atención. La conexión ocurre cuando logras volver al momento, mirar sin distracciones y compartir desde el aquí y ahora.

- 7 Comparte tu mundo**
La conexión también empieza contigo. Cuando te cuidas y no dejas de lado quién eres, puedes compartir tu mundo y hacerlos parte de él, no solo entender el suyo. Porque la conexión real es de ida y vuelta.

- 8 Sé su lugar seguro frente al mundo**
Hoy en día, nos encontramos inmersos entre voces, pantallas y formas de pertenecer. En México, el 90.5% de los jóvenes usa internet y redes sociales; el principal motivo de uso es 'mantener el contacto con amigos para relacionarse' (ENDUTIH, INEGI). Si no encuentran cercanía en casa, la buscarán en otros espacios.

- 9 Abraza su independencia y conecta con intención**
El 85% de los jóvenes en México sigue considerando muy importante el tiempo en familia (IMJUVE), aunque demandan mayor autonomía. Después las primeras etapas de desarrollo, dejas de ser su mundo: los amigos y el entorno digital se vuelven el centro de la vida social de los adolescentes (INEGI / Estudios de Desarrollo Juvenil). La cercanía deja de ser natural y comienza a depender de decisiones conscientes.

10

¡Descúbrelo próximamente!