

Link: <https://www.biobiochile.cl/noticias/opinion/tu-voz/2021/08/12/la-importancia-de-llevar-a-cabo-los-rituales-familiares.shtml>

Sin duda, la pandemia por covid-19 alteró el funcionamiento de todas las familias y posiblemente modificó algunos ritos o tradiciones importantes que se realizaban dentro del hogar. Cada familia recrea rutinas y formas de convivencia, que se repiten de generación en generación, así como también van creando nuevos ritos familiares.

En este sentido, como padres debemos resguardar aquellos actos que son parte de la historia familiar, creando momentos con alto contenido simbólico que honren la vida, fortalezcan las relaciones familiares y creen valores indisolubles en todos los integrantes del hogar. Posiblemente, este tiempo de pandemia nos ofrezca la posibilidad de escribir nuestra propia historia familiar, debiendo decidir qué colocar en ella: somos la historia que contamos. Un ejemplo de estas acciones puede ser que todos los integrantes de la familia saluden al cumpleaños de madrugada, convirtiéndolo en un rito esperado.

Este simple gesto proporciona una estructura que puede ser fácilmente transferible a la vida, pues se sabe qué esperar, convirtiendo nuestro entorno en un lugar predecible, lo cual actúa como un amortiguador frente a la ansiedad.

También, compartir en la hora de comidas puede ser un rito lleno de beneficios, sobre todo para niños y jóvenes, ya que el participar alrededor de una mesa, genera una instancia para aprender a escucharnos, practicar habilidades sociales, modelar hábitos saludables y lo más importante compartir historias y anécdotas del día a día.

Participar en rituales familiares proporciona identidad y genera sentimientos de pertenencia que se atesorarán en nuestro cerebro emocional, que ayudan a pasar momentos difíciles y que afloran como una base sólida que permitirá saber dónde volver a empezar. Paula Fuentes Directora Carrera de Pedagogía en Educación Básica **Universidad de Las Américas**

La importancia de llevar a cabo los rituales familiares

Juanes, 12 de agosto de 2021, Fuente: Radio Bio-Bio

En Chile, la pandemia por covid-19 alteró el funcionamiento de todas las familias y posiblemente modificó algunos ritos o tradiciones importantes que se realizaban dentro del hogar. Cada familia recrea rutinas y formas de convivencia, que se repiten de generación en generación, así como también van creando nuevos ritos familiares. En este sentido, como padres debemos resguardar aquellos actos que son parte de la historia familiar, creando momentos con alto contenido simbólico que honren la vida, fortalezcan las relaciones familiares y creen valores indisolubles en todos los integrantes del hogar. Posiblemente, este tiempo de pandemia nos ofrezca la posibilidad de escribir nuestra propia historia familiar, debiendo decidir qué colocar en ella: somos la historia que contamos. Un ejemplo de estas acciones puede ser que todos los integrantes de la familia saluden al cumpleaños de madrugada, convirtiéndolo en un rito esperado. Este simple gesto proporciona una estructura que puede ser fácilmente transferible a la vida, pues se sabe qué esperar, convirtiendo nuestro entorno en un lugar predecible, lo cual actúa como un amortiguador frente a la ansiedad. También, compartir en la hora de comidas puede ser un rito lleno de beneficios, sobre todo para niños y jóvenes, ya que el participar alrededor de una mesa, genera una instancia para aprender a escucharnos, practicar habilidades sociales, modelar hábitos saludables y lo más importante compartir historias y anécdotas del día a día. Participar en rituales familiares proporciona identidad y genera sentimientos de pertenencia que se atesorarán en nuestro cerebro emocional, que ayudan a pasar momentos difíciles y que afloran como una base sólida que permitirá saber dónde volver a empezar. Paula Fuentes Directora Carrera de Pedagogía en Educación Básica Universidad de Las Américas