

LA MAGIA DE LO COTIDIANO

En este artículo de Bases para la Resiliencia nos enfocamos en las tradiciones familiares y celebraciones. A primera vista, estos temas pueden parecer bastante simples...probablemente demasiado simples. En muchos sentidos si lo son, pero el poder de la resiliencia en familias no involucra un proceso complejo y complicado. Al contrario, la resiliencia en familias aparece en actividades sencillas que con el tiempo pueden llevar a cambios dramáticos en las vidas de los individuos o familias. Como uno de los líderes en investigación sobre la resiliencia ha observado, la resiliencia viene de "la magia de lo ordinario" de la vida en familia.

TRADICIONES FAMILIARES Y CELEBRACIONES

A lo largo de la historia, las tradiciones y celebraciones ofrecen maneras de conectarse y unirse a culturas y sociedades. La familia no es diferente. Dentro de una familia, las tradiciones y celebraciones ayudan a crear sentimientos, unidad y solidaridad. Para una familia, estas actividades pueden ayudar a conectarse con nuestro pasado, comunidad e inclusive y lo mas importante, el uno al otro.

DEFINIENDO TRADICIONES

¿De que se compone una tradición? Aunque existen varias definiciones, las tradiciones y celebraciones se pueden hacer como un habito planeado con un significado. Cosas que hace en

familia, repetidamente. Diferentes tradiciones tienen un propósito diferente, pero por lo general involucran cosas como pasar valores familiares a la siguiente generación, construir relaciones familiares y conectar su familia a una comunidad mas abierta. Esto también puede incluir recetas de comidas transmitidas a través de las generaciones o una plegaria antes de cada comida.

PARA EMPEZAR

Entonces, si las tradiciones y celebraciones familiares son tan importantes, ¿por dónde se empieza? Considere dos opciones. Una opción es trabajar en implementar la consistencia de una tradición que haya sido adquirida o que quiera adquirir. Esta actividad puede ser algo que solía hacer o algo que hacía cuando estaba joven y ahora quiere empezar con su familia. Como tener una manera especial de empezar el día cuando se levanten los niños o leer algún cuento antes de dormir.

Otra opción es empezar una tradición o celebración nueva. Empezar por algo chico y simple, lo mas importante es hacer algo. ¿Que tal un saludo familiar secreto? ¿Hotcakes para desayunar los sábados?

Recuerde que para que las tradiciones y celebraciones funcionen, estas no ocurren por sí solas. Esto involucra planeación y constancia, pero el esfuerzo vale la pena para el bien de su familia.



IDEAS DE TRADICIONES FAMILIARES

Aquí hay algunas sugerencias para tradiciones que puede tener con su familia:

- **Noche familiar** - desde juegos familiares, pizza, películas, bailes o una salida, dese tiempo una vez a la semana para trabajar juntos en hacer algo.
- **Celebraciones de medio cumpleaños** - a todos nos gusta celebrar los cumpleaños. ¿Por que no celebramos los medio cumpleaños también? Hornee un pastel y sople la mitad de las velas, coma desayuno con sus hotcakes partidos a la mitad, cante la primera mitad de las mañanitas ... vaya un día entero con celebraciones a medias.
- **El ABC de la gratitud** - Durante las comidas familiares, empiece a decir el abecedario y algo por lo que este agradecido (ej. la primera persona dice algo con la letra A, la segunda con la B, etc.) Aunque esto sea algo obvio para el día de acción de gracias, es algo que también podemos hacer en cualquier punto del año.
- ¿Quiere más ideas? Entonces vea:
parents.com/fun/activities/fun-family-tradition-ideas
artofmanliness.com/articles/60-family-tradition-ideas

RECURSOS PARA TRADICIONES FAMILIARES Y CELEBRACIONES

raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/routines-rituals-relationships/family-rituals

ifstudies.org/blog/family-traditions-help-kids-make-sense-of-life

artofmanliness.com/articles/creating-a-positive-family-culture-the-importance-of-establishing-family-traditions

BASE DE EVIDENCIA (SELECCIONADA)

Doherty, W. J. (1997). *The Intentional Family: Simple Rituals to Strengthen Family Ties*. NY: Avon Books.

Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration?. *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.

Para más información, visite:
go.illinois.edu/buildingblocks

INFORMACIÓN DEL AUTOR

Allen W. Barton, Ph.D.
Profesor asistente y especialista de Extensión
Facultad de Desarrollo Humano y Estudios Familiares