



Cante con ellos.  
Baile con ellos.  
Camine con ellos.  
Hable con ellos.

para su hijo, usted es  
el MEJOR show de la tierra

# cómo criar una familia feliz – sin importar cuántos sean



Amy con su familia

“Mi esposo, Peter, y yo venimos de mundos muy diferentes. Yo soy hija única. El era uno de los nueve hijos: todos muy amigos e increíblemente cariñosos. Nunca había tenido una familia así, pero me gustó inmediatamente.

Peter me ha enseñado mucho acerca de cómo criar una familia feliz. La lección más importante ha sido pasar tiempo divirtiéndose juntos. Por eso, todos los días, buscamos tiempo para hacer algo como familia. A veces, sólo nos perseguimos por el jardín o vamos al parque a jugar. Cuando el clima no lo permite, corremos por la casa y jugamos a las escondidas. Es fácil disfrutar de la compañía mutua sin gastar mucho dinero.

El domingo es nuestro día designado para la familia. Es el mejor día de la semana para nuestros niños. Lo primero que oímos es “¡Es domingo!”, y luego comienza la diversión. Preparamos el desayuno juntos, comemos en familia y luego decidimos hacer alguna actividad familiar. A veces sólo limpiamos la casa juntos o vemos una película en pijama. No importa realmente qué hagamos, lo importante es que lo hagamos juntos.

Antes era muy estricta con tener las cosas en el lugar correcto o tener los niños perfectamente limpios. Pero me he relajado mucho. A veces, es más entretenido hacer cosas tontas. Bailamos y cantamos juntos en nuestra no tan limpia casa y luego todos nos reímos juntos. Sé que el vínculo que estamos formando entre nosotros es más importante que una casa ordenada.

Cuando nos juntamos con la familia y amigos, los niños también vienen. Tal vez comamos una gran cena juntos. O tal vez ponemos música y bailamos o jugamos a disfrazarnos y tomarnos fotografías. Los niños mayores a veces hacen obras de teatro y entretienen a todos o se hacen peinados mutuamente. Hablamos y nos reímos, jugamos y a veces trabajamos juntos. Y también nos ayudamos y apoyamos entre sí en los momentos difíciles. Nunca en mi vida sentí tanto amor.

Criar una familia feliz ayuda a nuestros hijos, pero también nos ayuda a los padres. Cuando hacemos cosas juntos, volvemos a enamorarnos una y otra vez. Me encanta ver a mi esposo reírse con los niños. ¡No sabía lo que me estaba perdiendo! Dentro de veinte años, quiero que mis hijos compartan el inmenso amor que Peter y su familia sienten. ¡Creo que éste es un buen inicio!”

## Consejos de Amy para tener una familia feliz

- Divertirse pasando tiempo juntos como familia.
- Designar un día como Día de Diversión Familiar.
- Apoyarse mutuamente en las buenas y en las malas.
- Relajarse—no ahogarse en un vaso de agua.

Reimpreso con el permiso del programa WIC de Massachusetts.



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud.  
Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.



¡ALIMENTOS NUTRITIVOS  
y MUCHO MÁS!

Stock No. 13-06-14479A 6/15