



Notas de PEN: Dato #24

Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834
Toll-free *1-877-900-9736 or * (307) 684-7441; Website: www.wpen.net

Consejos para Convertirse en un Padre Más Efectivo

El ser padres saca lo mejor y lo peor de las personas. Nuestras vidas cambian significativamente cuando nos convertimos en padres. Queremos aprender sobre ser padres para poder hacer el mejor trabajo posible con la experiencia, conocimiento y los recursos que tenemos. Nuestro trabajo de ser padres cambia conforme nuestros hijos crecen y maduran, y tenemos que ajustarnos a las necesidades y edades de nuestros hijos. De acuerdo con Jack Canfield, coautor de Sopa de Pollo para el Alma, "...la mayoría de los padres realmente quieren ser amorosos, amables, compasivos, con aceptación, honestos y justos con sus hijos. El problema es que la mayoría de los padres nunca han tenido un curso de los métodos y técnicas específicas de interacción, comunicación y disciplina para ser padres compasivos, afectuosos, honestos y justos.

Nueve Principios para la Jornada de Ser Padres

- ✚ **Desarrolle una visión para su familia:** Como padres, es importante que mantengamos una visión del tipo de padre que queremos ser y que nos esforcemos en nuestra vida diaria para lograr esa visión.
- ✚ **Aprenda acerca de los niños:** A través del aprendizaje acerca de nuestros hijos y sobre los niños en general, desarrollamos una perspectiva que nos conduce a ser unos padres más interesados y efectivos.
- ✚ **Cultive un espíritu de optimismo sobre sus hijos:** Creer en nuestros hijos y el permitirles encontrar sus propias respuestas son dos de los regalos más grandiosos que podemos darles.
- ✚ **Comprenda que los padres siempre están creciendo:** Aprendemos a ser padres conforme somos padres, es decir con el tiempo.
- ✚ **Aprenda a confiar en la lucha y el desequilibrio:** Los periodos de desequilibrio—los momentos en los que nos sentimos confundidos e inestables—pueden ser esenciales para nuestro crecimiento como padres.
- ✚ **Trabaje hacia un equilibrio de necesidades:** El ritmo de una familia que equilibra las necesidades únicas de cada persona con las necesidades de la familia como un conjunto, crea respeto mutuo y armonía.
- ✚ **Enséñele a los niños a sentirse seguros, fuertes y bien acerca de su mundo:** Una de las cosas más poderosas que le pueden dar los padres a sus hijos es una conexión abierta, optimista y segura con el mundo.
- ✚ **Sea humano cuando aún no es el padre que quiere ser:** Todos los padres se frustran y todos cometemos errores. Reconocer nuestros errores y aprender mejores técnicas le enseña a nuestros hijos lecciones valiosas sobre ser humano.
- ✚ **Cree una comunidad comprensiva:** Todos los padres necesitan y merecen una comunidad que los apoye en el trabajo crítico de criar y enseñarle a la siguiente generación.



Fuente: Davis, Laura and Janis Keyser. Convirtiéndose en el Padre Que Quiere Ser, 1997.

Este puede ser un momento difícil para ser padres. Sin embargo, cada generación de padres se enfrenta con ansiedades y preocupaciones acerca de ser padre, y los retos no son imposibles. Con algo de guía y un deseo genuino de convertirse en un mejor padre, la mayoría de la gente puede convertirse en más efectiva en el rol vital de ser padre. De acuerdo con David Elkind, Ph.D., autor de Ser Padre de Su Adolescente, "Si tratamos de respetar la individualidad

de nuestro adolescente—sus propios talentos y habilidades especiales—estamos en el camino correcto. Si ponemos límites con firmeza y amor, y no nos preocupamos acerca de no [les] agradamos, nos estamos moviendo a un paso saludable. Y si podemos, al mismo tiempo, apoyar completamente las decisiones de estilo de vida propia de la persona joven, estamos alcanzando nuestro destino como padres."

Estrategias que los Padres Efectivos Utilizan:



- **Establecer una identidad familiar** discutiendo el orgullo y la lealtad familiar. Los padres pueden establecer el escenario de una identidad familiar saludable discutiendo maneras en las que los niños pueden enorgullecerse de quiénes son y razones para ser leales a su familia.
- **Quehaceres individualizados** como una manera de desarrollar un comportamiento cooperativo y responsable en los niños. Considere la edad y habilidad del niño cuando asigne quehaceres de la casa. Cambie las tareas conforme el niño va creciendo. Se puede exigir que hagan quehaceres para ellos mismos así como aquellos que ayuden a toda la familia.
- **Modele un comportamiento responsable** controlando el enojo, mostrando compasión y enseñando disciplina. Demuestre y practique los tipos de comportamientos que deben seguir los niños. A través de nuestro ejemplo, cada día instruimos a nuestros hijos; ellos se comportan de la manera en la que nosotros nos comportamos estemos o no conscientes de esto.
- **Escuche efectivamente** estableciendo contacto visual y dando pistas verbales y no verbales que muestren que está involucrado en la conversación. Vea los ojos de su hijo conforme habla con usted; evite hacer juicios; permanezca callado mientras él/ella habla, luego compruebe el entendimiento.
- **Cree un ambiente afectuosos, cooperativo en el hogar** planeando, tomando turnos, resolviendo problemas y compartiendo como una familia. Cuando los niños se involucran apropiadamente en las decisiones que afectan a toda la familia, como escoger que preparar para cenar una o dos veces a la semana.
- **Enséñele a los niños habilidades sociales** esperando y modelando un comportamiento educado y respetuoso hacia otros. Discuta modales públicos apropiados tal como guardar silencio en un concierto, obras u otras interpretaciones. Esperen que los niños traten a los demás con cortesía.
- **Promueva rutinas diarias** estableciendo horas específicas para comer, dormir, levantarse, ir a la escuela, hacer tarea y quehaceres, etc. Las rutinas establecidas se vuelven hábitos, para que los padres hagan menos persistencia y recordatorios.
- **Haga cumplir las reglas familiares** diciendo directamente las expectativas. Exponga la regla de una manera positiva para mostrarle a los niños que ganarán si se comportan apropiadamente. Haga la regla corta y sin rodeos—por ejemplo "La tarea antes que la TV."
- **Imponga consecuencias** inmediatamente después de que se rompió la regla. Las consecuencias también deben ser directamente relacionadas con el comportamiento. Por ejemplo, no hacer la tarea antes de ver la TV puede resultar en no ver la TV por una tarde aún después de que terminó la tarea.
- **Elogie el comportamiento positivo** viendo al niño hacer algo bien y aprobando su comportamiento. Hágale saber al niño lo que le gusta exactamente sobre su comportamiento. "Me gustó la manera en la que ayudaste a tu hermana a recoger los juguetes sin que se te pidiera."
- **Pase tiempo en silencio cada día** con su hijo cuando él pueda tener su atención por algunos minutos. Esto construye una relación significativa y proporciona un momento para hablar acerca de cosas de importancia para él. Si este hábito se inicia cuando él está pequeño, permanecerá una parte esencial de su relación aún cuando pase por la adolescencia.