



ESTIMADOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA HENAISTAS:

Como padres, tenemos uno de los trabajos más importantes del mundo. No hay nada que podamos hacer durante nuestra vida que sea más significativo que la forma en que criamos a nuestros hijos. Es un trabajo desafiante y de tiempo completo que dura el resto de nuestra vida, sin importar cuan grandes estén nuestros hijos. Si bien criarlos nos enfrenta a una serie de luchas y desafíos, también nos ofrece grandes satisfacciones que nos pueden durar toda la vida.

Las ideas que aparecerán en este espacio en entregas periódicas, buscan que tengamos puntos de referencia, que en una situación particular nos puedan servir para tomar decisiones más o menos efectivas, en las relaciones con nuestros hijos, han sido extractadas de diversos artículos y textos de los cuales se encuentra la respectiva bibliografía.

Esperamos que sea de utilidad para sus relaciones con sus hijos y sus comentarios aquí en nuestra página.

Cordialmente:
Campo Elías Ramírez G.
Coordinación Académica

¿QUE SIGNIFICA SER PADRES?

Lo primero que debe saber es que no hay padres perfectos. Criar a los hijos no es una ciencia exacta. Los éxitos y los errores son parte de la difícil tarea de ser padres. Empiece a pensar qué tipo de madre o padre desea ser. Esta guía le ofrece información que está basada en investigaciones para llegar a ser:

Padres eficaces

Sus palabras y acciones influyen su hijo en la forma en la que usted lo desea que influyan .

Padres coherentes

Siga principios y prácticas similares tanto en lo que dice como en lo que hace.

Padres activos

Participe en la vida de su hijo.

Padres atentos Siga con atención la vida de su hijo y observe lo que está pasando en ella.

Al desempeñar los cinco papeles fundamentales de responder, prevenir, aconsejar, supervisar y servir de modelo de sus hijos en las actividades cotidianas, usted es podrán ser padres más eficaces, coherentes, activos y atentos.

Los cinco papeles fundamentales de ser padres son:

Res p o n d e r a su hijo en forma adecuada

Prevenir comportamientos arriesgados

Supervisar las relaciones de su hijo con el mundo que lo rodea.

Aconsejar a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados.

Servir de modelo con su propio comportamiento para dar un ejemplo coherente y positivo a su hijo.

Recuerde...

Al ir aprendiendo el contenido de esta guía y al ir leyendo los ejemplos, no se olvide que las funciones de responder, prevenir, aconsejar, supervisar y servir de modelo ocupan cada una un lugar en la crianza de cada niño, entre ellos los niños con necesidades especiales o diferentes.

Todos los niños, ya sea que tengan una discapacidad mental, que sean sumamente inteligentes, que tengan una discapacidad física, que estén en excelente condición física o que tengan una combinación de estas condiciones, pueden beneficiarse de las sugerencias incluidas en esta guía sobre los papeles fundamentales de los padres. Los niños presentados en los ejemplos podrían estar en silla de ruedas; podrían tener leucemia o asma; podrían estar tomando clases en la universidad; o podrían estar en clases especiales para niños que tienen trastorno de déficit de la atención.

Empecemos por aprender las lecciones que nos enseña esta guía, comenzando con la función de: **RESPONDER A SU HIJO EN FORMA ADECUADA.**

Esta parte de la guía parece obvia, pero responder es más que simplemente ponerle atención a su hijo. Lo que estas palabras quieren decir, son dos cosas diferentes:

1) Asegurarse de que usted está respondiendo a su hijo y no reaccionando; y **2)** asegurarse de que su respuesta es adecuada, de que no es exagerada ni demasiado severa, ni muy informal ni demasiado ligera, ni que tampoco llega demasiado tarde.

¿Está reaccionando o respondiendo a su hijo?

Muchos padres reaccionan a los actos de sus hijos. Es decir, responden con la primera palabra, sentimiento o acto que se les ocurre. Es algo normal, especialmente tomando en cuenta todo lo que tiene que hacer la gente durante el día.

Cuando se actúa por reacción, no se está tomando una decisión pensando en el resultado que se desea lograr como consecuencia de un incidente o de una acción. Es más, si usted reacciona, no puede elegir la mejor forma de lograr el resultado que desea.

Responder a su hijo significa que usted se está tomando el tiempo para pensar acerca de lo que realmente está sucediendo antes de hablar, expresar sus sentimientos o actuar. La acción de responder es mucho más difícil que la de reaccionar porque requiere más tiempo y esfuerzo. El tiempo que usted se tome entre un incidente y el momento en el que actúa, habla o expresa un sentimiento es vital para la relación con su hijo. Ese tiempo, ya sea unos segundos, cinco minutos, un día o dos, le permite ver las cosas más claramente, no sólo con respecto a lo que está pasando en ese momento sino frente a lo que usted desea que ocurra a largo plazo.



El tiempo que usted se tome entre un incidente y el momento en el que actúa, habla o expresa un sentimiento es vital para la relación con su hijo.

¿Qué es una respuesta adecuada?

Una respuesta adecuada es la que está acorde con una situación en particular. Para decidir cuál es una respuesta adecuada es importante tomar en cuenta tanto la edad de su hijo como los hechos específicos de la situación. Por ejemplo, una respuesta adecuada para un bebé que está llorando es diferente a una respuesta adecuada para un niño de cuatro años o de 10 años de edad que está llorando. Una respuesta adecuada para un caso en el que un niño está corriendo depende de si el niño está corriendo hacia una calle con mucho tráfico o corriendo hacia el columpio en un parque. Las necesidades físicas o emocionales de su hijo

también pueden determinar la decisión que usted tome sobre lo que debe ser una respuesta adecuada.

Responder en forma adecuada a su hijo le permite:

Pensar acerca de todas las opciones disponibles antes de tomar una decisión. Esto le ayudará a elegir la mejor manera de llegar desde la situación actual hasta el objetivo que desea alcanzar. Por ejemplo, si se toma el tiempo para ver un problema desde varios ángulos, será más probable que usted llegue a elegir la respuesta más adecuada. En situaciones que ocurren con frecuencia, una respuesta bien pensada puede llegar a convertirse en automática, como, por ejemplo, cargar a un bebé que está llorando.



Responder a algunas preguntas básicas: Puede expresar claramente lo que está tratando de decir? ¿Sus acciones corresponden con sus palabras? ¿Interfieren sus sentimientos en su toma de decisiones? ¿Conoce la razón del comportamiento o de la forma de actuar de su hijo?

Pensar en incidentes similares ocurridos en el pasado y recordar en qué forma los solucionó Puede recordarle a su hijo estas situaciones y la forma en que fueron resueltas para mostrarle que realmente está tomando una decisión bien pensada. Puede

usar sus experiencias pasadas para juzgar una situación actual, decidir el resultado que desea con seguir y determinar la forma en la que llegará a obtener ese resultado. Ser padres más coherentes.

¿Sabía usted que...? ¡Los padres sí importan!

De todas las cosas que influyen en el crecimiento y desarrollo de su hijo, una de las más importantes es el cuidado confiable, receptivo y sensible que usted le da. El papel que usted desempeña es importante en el desarrollo de su hijo, al igual que lo son la inteligencia de su hijo, su carácter, las presiones externas y el ambiente social.

Ser padres más coherentes. Su hijo sabrá que no toma decisiones a la ligera, especialmente si le explica cómo tomó su decisión. Es más probable que su hijo le haga preguntas o le pida ayuda para resolver algún problema si sabe lo que puede esperar de usted. También, el hecho de responder de una forma cariñosa, mostrar preocupación y ser sensible, aumentará las probabilidades de que su hijo le haga preguntas o le pida ayuda para resolver algún problema. Recuerde que ser padres coherentes no quiere decir ser padres sin flexibilidad.



Dar un ejemplo de cómo tomar decisiones bien pensadas. Al ir creciendo, su hijo sabrá la forma en la que usted toma decisiones y apreciará el tiempo que usted le dedica a esto. Su hijo puede llegar a tomarlo a usted como ejemplo a la hora de tomar decisiones.

Construir una relación sólida pero flexible entre usted y su hijo. Una relación sólida resiste las situaciones difíciles y una relación flexible sobrevive a los cambios inevitables que se presentarán en la relación entre usted y su hijo.

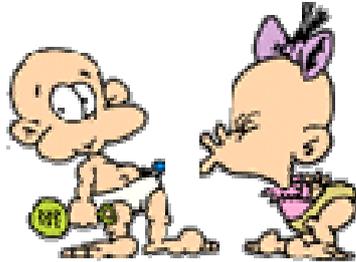
¿Sabía usted que...? Los padres tienen una gran influencia en los niños desde muy temprano en sus vidas.

Como padres, ustedes han tenido un contacto cercano con su hijo desde muy pequeño.

Este tipo de contacto crea confianza y con la confianza viene el compromiso. Los padres que tienen un compromiso con el bienestar de sus hijos pueden tener un impacto muy positivo en ellos

Bibliografía: ¿Qué significa ser padres?-

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos



20 CONSEJOS PARA LA CRIANZA DE LOS NIÑOS

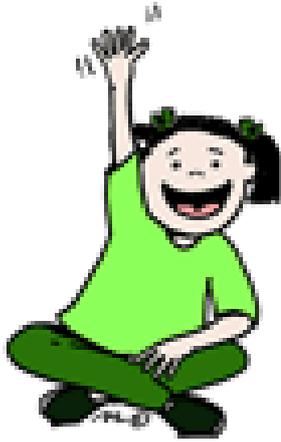
Hace más de 20 años, cuando comenzaba la carrera de psicología clínica, la primera familia que vino a consultarme tenía más de 20 problemas y más de 20 preguntas sobre la crianza de los niños. Desde entonces innumerables familias han contribuido a la creciente colección de ideas y recomendaciones para fomentar el desarrollo infantil y el bienestar familiar que tengo la oportunidad de compartir en mi consulta, en clases para padres, y a través de los medios de comunicación.

Como agradecimiento y en reconocimiento a las madres y padres, que día a día emprenden la más importante aunque difícil labor humana que es la crianza de los niños, ofrezco a continuación los siguientes 20 consejos, aprendidos de y con muchas más de 20 familias, y han pasado la prueba del tiempo...

1. Aprovechar los momentos cotidianos con sus niños y dedicar tiempo individual para cada uno diariamente.
2. Tocarles física y emocionalmente a diario- demostrarles cariño con sonrisas, miradas, abrazos, besos, y palabras afectuosas.
3. Demostrarles amor incondicional- rechazar la conducta inapropiada, pero siempre aceptar quiénes son.
4. Ofrecerles seguridad a través de estructura, rutina, reglas, y expectativas consistentes.
5. Sentar límites y aplicar consecuencias razonables cuando los violan, corrigiéndoles sensitivamente y en privado.
6. Aceptar el fracaso como parte natural de la exploración y el aprendizaje- permitirles que cometan errores y aprendan de la experiencia.
7. Dar a los niños responsabilidades, según su madurez y capacidades- evitar presionarles con expectativas no razonables basadas en nuestras aspiraciones.
8. Servir de buen ejemplo de cómo lidiar con las tensiones de la vida con conciencia, paciencia y calma.
9. Servir de buen ejemplo de cómo relacionarnos respetuosa y responsablemente con los demás.
10. Permitirles que expresen sus pensamientos y sentimientos, y confirmarlos como válidos.



11. Ayudarles a comprender sus sentimientos y controlar su comportamiento.
12. Ayudarles a verbalizar sus experiencias a través del juego, cuentos, y platicando.
13. Ayudarles a desarrollar destrezas de comunicación- enseñarles a ser afirmativos: “Me siento x cuando haces y. Quisiera z.”



14. Ofrecerles dirección y guías, y apoyarles en sus decisiones.
15. Felicitarles por sus esfuerzos- apreciar y reconocerles cuando actúan con empeño.
16. Enfatizar sus talentos más que sus debilidades, y no compararlos con otros.
17. Animarles a jugar y a competir como diversión, a seguir reglas de compañerismo en lugar de ganar a toda costa.
18. Observar sus interacciones, escuchar sus conversaciones, y hablar con otros involucrados en la vida de sus niños.
19. Asegurarles que no tienen que enfrentar las situaciones difíciles solos.
20. Buscar apoyo o ayuda profesional cuando la necesite-

los adultos tampoco tenemos que enfrentar las situaciones difíciles solos.

Bibliografía: *Marisol Muñoz-Kiehne, PhD- Interactive Parenting Media.*