



¿Sabía Usted... ?

#47

Siendo un Padres Más Efectivo

Parents Reaching Out conecta a familias, escuelas y comunidades en Nuevo Mexico. Ofrecemos información de muchos recursos confiables. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Parents Helping Parents of Wyoming, Inc. por permitirnos usar su material Las Notas de PEN en esta serie de información.

El ser padre trae lo mejor y lo peor en la gente. Nuestras vidas cambian significativamente cuando nos convertimos en padres. Queremos aprender acerca de cómo ser padres para poder hacer el mejor trabajo posible con la experiencia, el conocimiento y los recursos que tenemos. Nuestro trabajo de ser padres cambia al crecer y madurar nuestros hijos, y nosotros nos tenemos que ajustar a las necesidades y edades de nuestros hijos. De acuerdo a Jack Canfield, coautor de *Sopa de Pollo para el Alma*, "...la mayoría de los padres realmente quieren ser amorosos, comprensivos, compasivos, acogedores, honestos y justos con sus hijos. El problema es que la mayoría de los padres nunca han tenido un curso en los métodos y técnicas específicas de interacción, comunicación, y disciplina que produce el ser unos padres con compasión, responsables, honestos y justos."

Nueve Principios para la Jornada de ser Padres

- **Desarrollar una visión para su familia:** Como padres, es importante que tengamos una visión de la clase de padres que queremos ser y que nos esforzamos para lograr esa visión en nuestras vidas diarias.
- **Aprenda acerca de sus hijos:** A través del aprendizaje acerca de nuestros hijos, y acerca de los niños en general, nosotros desarrollamos una perspectiva que nos lleva a ser unos padres más responsables y efectivos.
- **Cultivar un espíritu de optimismo acerca de sus hijos:** Creyendo en nuestros hijos y permitiéndoles encontrar sus propias respuestas son dos de los más grandes regalos que podemos darles.
- **Entender que los padres están siempre creciendo:** Nosotros aprendemos como ser padres al estarlo haciendo.
- **Aprender a creer en la lucha y el desequilibrio:** Periodos de desequilibrio- las veces que nos sentimos confundidos y vacilantes- puede ser esencial para nuestro crecimiento como padres.
- **Trabajar hacia un balance de necesidades:** Un ritmo de familia que balancea las necesidades únicas de cada persona con las necesidades de la familia en total, crea respeto mutuo y armonía.
- **Enseñar a los niños a que se sientan seguros, fuertes, y bien acerca de su mundo:** Una de las cosas más poderosas que los padres les pueden dar a sus hijos es una conexión con el mundo abierto, optimista y seguro.
- **Sea humano cuando usted todavía no sea el padre que quiere ser:** Todos los padres se frustran, y todos nosotros cometemos errores. Reconocer nuestros errores y aprender mejores técnicas les enseñan a nuestros hijos lecciones valiosas a cerca de ser humano.
- **Construya una comunidad de apoyo:** Todos los padres se merecen una comunidad que los apoye en el trabajo tan crítico de criar y enseñar la siguiente generación.

Source: Davis, Laura and Janis Keyser.
Becoming the Parent You Want To Be, 1997.

Estrategias que los Padres efectivos usan:

- Establecer la identidad de la familia discutiendo el orgullo y la lealtad. Ponga la plataforma para una identidad de familia saludable al discutir maneras en que los niños puedan tener orgullo en quienes son y razones para ser leales a su familia.
- Individualizar los quehaceres como una manera de desarrollar comportamiento responsable y cooperativo en sus hijos. Considerar la edad y la habilidad del niño cuando se le asignen los quehaceres de la casa. Cambie los quehaceres al crecer los niños. Se puede esperar que ellos hagan los quehaceres por ellos mismos así como también aquellos que ayudan a la familia en total.
- Modele un comportamiento responsable al controlar su enojo, mostrando compasión, y enseñando disciplina. Demuestre y practique las clases de comportamientos que deben de seguir los niños. A través de nuestro ejemplo, nosotros les enseñamos a nuestros niños cada día; ellos se comportan de la manera que nosotros nos comportamos aunque nos demos cuenta ó no.
- Escuche efectivamente al establecer contacto visual y dando pistas verbales y no verbales que muestren que usted esta involucrado en la conversación.
- Crear un medio ambiente cariñoso y cooperativo en el hogar, tomando turnos, resolviendo problemas, tomando decisiones, y compartiendo como familia. Cuando sea apropiado, involucre a sus niños en las decisiones que afectan la familia completa, como el escoger que preparar para la cena una ó dos veces por semana.
- Enseñarle a los niños habilidades sociales al esperar y modelar un comportamiento respetuoso y cortés hacia otros. Discuta maneras públicas apropiadas como el estarse silencio en conciertos, obras de teatro u otras ejecuciones.
- Promover rutinas diarias al poner horas específicas para comer, dormir, levantarse, ir a la escuela, hacer la tarea y los quehaceres, etc. El establecer rutinas se convierte en hábitos, así es que los padres regañan y recuerdan menos.
- Forzar reglas familiares al directamente decir lo que se espera. Diga la regla en una manera positiva para mostrarle a los niños que ellos ganaran si se comportan apropiadamente. Haga la regla corta y al punto- “Tarea antes de ver la Televisión”.
- Imponga consecuencias rápidamente después de que una regla se ha roto. Las consecuencias deben también estar directamente relacionadas con el comportamiento. Por ejemplo, el no hacer la tarea antes de ver la televisión resultaría en no ver televisión por una tarde aún después de que la tarea sea terminada.
- Elogie el comportamiento positivo al encontrar al niño haciendo algo correcto y aprobando su comportamiento. Dígale exactamente que fue lo que le gusto acerca de su comportamiento. “Me gusto la manera en que le ayudaste a tu hermana a levantar los juguetes sin que preguntara.”
- Dedique tiempo de silencio con su hijo cada día cuando él pueda tener toda la atención por unos cuantos minutos. Esto construye una relación significativa y provee tiempo para hablar de cosas de importancia para él. Si este habito se comienza cuando él es pequeño, se conservará como una parte esencial de su relación aún cuando él llegue a la adolescencia y a sus años de juventud.



“Sabia usted . . . ? las formas de datos son desarrollados por Parents Reaching Out en colaboración con el Departamento de la Educación Publica de Nuevo México bajo los fondos de la Oficina de Educación del Departamento de EE.UU. oficinas del Mejoramiento e Innovación. Las opiniones expresadas no necesariamente representan las políticas del Departamento de Educación de EE.UU. y no se debe asumir ser aprobada por el Gobierno Federal.”