



TEMA: Cómo ser mejores padres y madres de familia.

Ante todo, debemos afirmar con certeza que **ser padres y madres de familia es uno de los trabajos más importantes del mundo**, porque del trabajo que hagamos educando a los hijos depende el tipo de sociedad que tendremos. Cuando los que ahora son niños tomen las riendas de las instituciones de toda índole, públicas y privadas, su trabajo afectará positiva o negativamente a las personas que conforman las distintas sociedades, según la formación recibida por sus padres.

A pesar de lo que algunos sectores de la sociedad actual afirman, “**los padres y madres de familia sí importan**”. Ellos **son los responsables de formar personas**. Responsables de dedicar todo el tiempo que puedan para estar con los hijos, respondiendo a sus necesidades particulares y desde el seno de la familia enseñar aquellos valores que serán eventualmente reproducidos por los hijos en los lugares donde les corresponda desempeñarse como adultos.

La tarea de ser padres y madres de familia “**es un trabajo desafiante y de tiempo completo**” que dura el resto de la vida, por lo que no es una responsabilidad que se pueda asumir a la ligera sin considerar las implicaciones; sin embargo, la crianza de los hijos **también trae consigo grandes satisfacciones**. Los padres de familia deben recordar que no están solos en esta delicada y maravillosa tarea.

Es importante ser realista sobre lo que puede o no puede lograr por su cuenta como padre o madre y darse cuenta de que existen apoyos a los que pueden recurrir cuando lo considere necesario. Entre los muchos apoyos que existen, podemos considerar los siguientes: escuelas para padres, otros padres, familiares, amigos, pediatras, consejeros, trabajadores sociales, psicólogos, orientadores, psiquiatras, pastores, sacerdotes, grupos comunitarios, grupos de apoyo y asistencia personal, etc.

A continuación, algunos tips de cómo ser mejores padres y madres de familia.

Cinco papeles fundamentales que deben asumir los 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.

1. Responder a su hijo de forma adecuada.

No es lo mismo **responder** que **reaccionar**. La acción de responder es mucho más difícil que la de reaccionar porque requiere más tiempo y esfuerzo. Es importante asegurarse de que la respuesta que da a su hijo 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. 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.

Una respuesta adecuada es la que está acorde con la situación en particular tomando en cuenta la edad de su hijo y los hechos específicos. Esta afirmación se aclara si pensamos en las distintas formas en que naturalmente respondemos al llanto de un bebé, de un niño de 4 años o uno de 10, o si el que llora es un adolescente. Ante todo, sólo usted que conoce las razones que provocaron el comportamiento de su hijo, podrá dar una respuesta adecuada.

Los hijos son perfectamente capaces de darse cuenta cuando los padres toman decisiones a la ligera, sin reflexión ni sopesando la situación. Si los padres se muestran comprensivos, cariñosos, sensibles y amables cuando responden a sus necesidades, es más probable que sus hijos les hagan preguntas y les pida ayuda para resolver algún problema. Es una forma de educar con el ejemplo.

2. Prevenir comportamientos arriesgados o problemas antes de que ocurran.

La prevención va más allá de solamente decir “no” o “deja de hacer eso”. La prevención está compuesta de dos partes:

1) Detectar posibles problemas y 2) Saber cómo manejar un problema.

Participe activamente en la vida de su hijo: Esto es importante para todos los padres, sin importar con quién vive el niño. Saber la forma en la que su hijo generalmente piensa, siente y actúa puede ayudarle a darse cuenta cuando las cosas empiezan a

cambiar. Algunos cambios son parte del crecimiento normal de su hijo, pero otros, podrían ser indicios de que hay algún problema.

Ponga límites realistas y haga que se respeten constantemente: No abuse de los límites. Sólo imponga límites para los comportamientos más importantes de su hijo y debe asegurarse de que tanto usted como su hijo los tienen perfectamente claros.

Establezca formas saludables en las que su hijo puede expresar sus sentimientos: muchas veces las “rabietas” o “actos caprichosos” son el resultado de que los niños no saben cómo controlar sus emociones. Los sentimientos pueden ser tan intensos que las formas normales de expresarlos no funcionan.

Los padres y madres de familia deben enseñar a sus hijos que todas las emociones son parte del ser humano. Pero además deben entrenar, por medio de su comportamiento y actitudes cómo manejarlas adecuadamente, especialmente emociones como el enojo, la tristeza, la envidia, el miedo, la culpa, entre otras.

Es necesario que los hijos puedan expresar cómo se sienten y porqué se sienten de esa forma, sin que se sientan juzgados o recriminados por ello. Expresé en forma saludable y positiva sus emociones y deje que su hijo vea la forma en que usted lo hace.

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

Significa que pone mucha atención a su hijo y a su entorno, especialmente sus círculos de amistades y compañeros de estudios, así como la forma en la que se adapta a la escuela.

Cuando su hijo todavía es pequeño, las labores de supervisión parecen sencillas porque usted toma casi todas las decisiones. Las cosas pueden cambiar conforme su hijo vaya creciendo, especialmente después de empezar la escuela y a lo largo de su infancia, pre adolescencia y adolescencia. A medida que los niños empiezan a desarrollar sus propias personalidades, éstas pueden a veces chocar con las personalidades de sus padres.

Supervisar en forma activa puede ser tan sencillo como saber la respuesta a algunas preguntas básicas:

- ✓ ¿**Con quién** está su hijo?
- ✓ ¿**Qué sabe** acerca de las personas con las que está su hijo?
- ✓ ¿**Dónde** está su hijo?
- ✓ ¿**Qué** está haciendo su hijo?
- ✓ ¿**A qué hora** llegará o saldrá su hijo?
- ✓ ¿**Cómo** se irá o llegará su hijo?

Abra las líneas de comunicación cuando su hijo es todavía pequeño y mantenga esas líneas abiertas. Oriente, pero no sea inflexible.

Antes de quitarle la música o prohibirle a su hijo ver a un amigo, hágase la siguiente pregunta: **¿Es ésta (persona, música, programa de televisión) una influencia destructiva?**

Vea los programas que a ellos les gusta, escuche la música que les gusta, y analízala. No podrá ayudar a su hijo a tomar decisiones correctas si no sabe cuáles “son los sitios que visita en Internet o lo que lee, escucha, ve o juega.

¿Está su hijo lastimando a alguien o se está lastimando a sí mismo por lo que hace, escucha, por la forma en que se viste o por las personas con las que pasa el tiempo?

Cuando se prohíbe algo siempre se debe explicar las razones, desde bebé hasta la edad adulta. Y siempre ayudarle a ver otras opciones o alternativas. (No se trata de decir no porque no, o sí porque sí)

Con un poco de esfuerzo de su parte, su hijo podrá rodearse con amigos cuyos valores, intereses y comportamientos sean una “influencia positiva” en su vida.

4. **Aconsejar** a su hijo para apoyar y fomentar comportamientos deseados.

Significa ser un mentor (consejero o guía) para su hijo, ayudarlo a que aprenda más acerca de sí mismo, acerca de cómo funciona el mundo y su papel en ese mundo. Como mentor, también apoyará a su hijo conforme éste vaya aprendiendo cosas nuevas. Los mentores ayudan a los niños a alcanzar todo su potencial, con errores y lágrimas, así como con triunfos y sonrisas. No hay una varita mágica que convierta a las personas en mentores generosos y de buen corazón. El solo hecho de pasar tiempo con su hijo le ayudará a convertirse en un mentor. Puede hacer cosas sencillas con su hijo, como ir de compras a la tienda; puede hacer cosas especiales con su hijo, como ir a un museo o a un concierto. Lo importante es que hagan cosas juntos y esto incluye comunicarse el uno con el otro.

Sea honesto acerca de sus propias virtudes y debilidades. Si sabe la respuesta a una pregunta, dígalo, si no, diga que no la sabe. Para establecer una relación estable y real con su hijo, sólo tiene que reconocer que usted es humano.

Un niño que piensa que sus padres son perfectos crea expectativas de ellos que sus padres simplemente no pueden satisfacer. Es importante reconocer antes los hijos los errores y equivocaciones y pedir disculpas cuando sea necesario. Eso les enseña a hacerlo.

Se debe ser muy cuidadoso a la hora a mostrar aprobación o desaprobación a los hijos sin lastimar y siempre aclarando que se reprueba la acción no a la persona. Recuerde que hay una gran diferencia entre decir: "no estoy de acuerdo contigo", a decir: "estás equivocado".

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

Significa que usted usa sus propias palabras y acciones como ejemplos que diariamente le demuestran a su hijo sus creencias, valores y actitudes. Diga cómo se debe actuar y actúe como dice: Los niños quieren actuar como las personas a las que admiran, no sólo hablar como ellas.

Muestre respeto por los demás, entre ellos por su hijo. Para muchos niños, la palabra respeto es difícil de entender. Para ayudar a su hijo a aprender a respetar, quizá sea bueno destacar los momentos en los que usted está siendo respetuoso.

Los padres deben escucharse y ponerse de acuerdo para no entrar en contradicciones que confundan a los hijos.

Asegúrese de que siempre es un modelo a seguir fuerte, coherente y positivo para fomentar un mejor comportamiento en su hijo. Su hijo observa la forma en la que ustedes resuelven sus conflictos diariamente y utiliza esas interacciones como base para sus propias relaciones.

No exijamos a nuestros hijos NADA que nosotros no hagamos. Reflexionemos con base en las siguientes preguntas:

1. ¿Exigimos a gritos a los hijos, que no griten?
2. ¿Llegamos tarde sin avisar y los castigamos si hacen lo mismo?
3. ¿Dejamos tiradas las cosas y les exigimos orden?
4. ¿Insultamos a otros conductores delante de los hijos en la calle y les decimos que sean respetuosos?
5. ¿Decimos palabras soeces y les regañamos si las usan?
6. ¿Fumamos y les recriminamos si nos damos cuenta que lo hacen?
7. ¿Tomamos y nos escandalizamos si se tomaron una cerveza?
8. ¿Los llevamos tarde al colegio y queremos que sean puntuales?

En conclusión:

Al desempeñar los cinco papeles fundamentales de responder, prevenir, aconsejar, supervisar y servir de modelo de sus hijos en las actividades cotidianas, ustedes podrán lograr ser:

Bibliografía

Adaptación del documento "¿Qué significa ser padres?" del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Institutos Nacionales de la Salud. Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano (2006)