Antecedentes familiares

Fathering in 15™
An Online Learning Experience

Qué debe saber

¿Qué es lo que más afecta la forma de criar y cuidar a sus hijos? Si su respuesta es "la influencia de la familia en la cual yo crecí", dio en el blanco. La familia en la cual creció se llama "familia de origen", porque es la familia en la que comenzó su vida.

¿Qué persona de su familia fue la influencia más poderosa en su vida? Quizás fue su padre. En ese caso, su influencia comenzó simplemente con su presencia, o con su ausencia. La cantidad y la calidad de tiempo que pasó con usted aumentó o disminuyó la influencia de su presencia. La influencia de su padre podría haber sido mayormente buena o mala, probablemente un poco de ambas.

¿Qué conocimientos o habilidades sobre ser padre le transfirió su padre a usted? Tal vez era un padre que iba más a los "hechos" que a las "palabras". De cualquier forma, usted aprendió sobre la crianza de un hijo por lo que él dijo e hizo, y también por lo que no hizo o dijo.

Por otra parte, quizás su madre fue la persona más poderosa en su vida.

Por lo general, una madre es la persona más poderosa en una familia donde el padre trabaja todo el tiempo, no se lo conoció, abandonó el hogar o falleció. Quizás un tío o un primo mayor fueron la "figura paterna".

Independientemente de quién haya sido la mayor influencia en su familia de origen, debe conectarse con los aspectos buenos y malos de su crianza y cómo afectan la forma en que usted educa a sus hijos. De lo contrario, no podría confiar lo suficiente en los aspectos buenos. Y los aspectos malos lograrán meterse poco a poco en la forma en que usted cría a sus hijos.

¿Qué más?

Los medios de comunicación y entretenimiento también forman parte de su familia de origen y serán una parte aún más grande de la familia de origen de sus hijos. Concéntrese no solo en la influencia de su padre, su madre, los familiares u otras personas que han moldeado la crianza que usted les da a sus hijos. También considere la influencia poderosa que han tenido en usted las películas, la TV, la música, las redes sociales e Internet.

National Fatherhood Initiative® • 12410 Milestone Center Dr., Suite 600 • Germantown, MD 20876 • Teléfono: (301) 948-0599 • Fax: (301) 948 6776 • www.fatherhood.org • www.fathersource.org

Por eso, la mayor parte de los medios de comunicación y entretenimiento muestran una imagen pobre de los padres, con una o más de las tres características identificadas en las "3 D" (por las iniciales de las palabras en inglés). Los padres son tontos, peligrosos o distantes (*dumb, dangerous* o *distant*), incapaces de atender siquiera las necesidades más básicas de sus hijos.

Peor aún, por lo general, representan a los padres como acosadores, violadores, traficantes o asesinos. Las madres deben precipitarse para salvar a sus hijos, aún de aquellos padres que no representan un peligro para sus hijos pero que no saben nada sobre cómo criarlos.

Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Qué conocimientos y habilidades aprendí de mi propio padre, mi madre u otras personas de mi familia?

2. ¿Qué persona en mi familia tuvo mayor influencia en cómo educo a mis hijos, y por qué tuvo ese gran impacto?

3. ¿Qué cosas buenas aprendí que debería poner en práctica más seguido en la crianza de mis hijos?

4. ¿Qué cosas malas aprendí que no debería poner en práctica en la crianza de mis hijos?

5. ¿Cómo afectaron los medios de comunicación y entretenimiento la forma en que educo a mis hijos? ¿Han tenido influencia en lo buen padre que yo considero que puedo ser?

Conozca más

Su familia de origen podría haber tenido una influencia buena o mala en su **autoestima** como hombre y como padre. ¿Qué es la autoestima? La autoestima es lo que usted piensa en general de sí mismo. Es una combinación de su **autoconcepto** (lo que usted **piensa** de sí mismo) y su **amor propio** (lo que usted **siente** sobre usted mismo como hombre y como padre).

Más allá de la influencia de su familia de origen sobre su autoestima, use estos seis consejos para construir su autoestima como padre. (Sugerencia: use estos consejos también para construir autoestima en sus hijos).

National Fatherhood Initiative® • 12410 Milestone Center Dr., Suite 600 • Germantown, MD 20876 • Teléfono: (301) 948-0599 • Fax: (301) 948 6776 • www.fatherhood.org • www.fathersource.org

1. **Recordatorios positivos.** En notas adhesivas pequeñas, escriba los rasgos o los comportamientos que le gustaría desarrollar. Coloque las notas en algún lugar que vea todos los días, por ejemplo en el refrigerador.

Cuando haga algo que refleje el rasgo o el comportamiento, dibuje una estrella en su nota como premio y escriba la fecha como recordatorio.

Use esta misma idea para los rasgos y los comportamientos que desee para otros familiares. Cada vez que vea el rasgo o el comportamiento, elogie a la persona o el comportamiento.

2. **Elogie el ser y el hacer.** Elogiar el ser es cuando usted elogia a una persona simplemente porque es quien es. El elogio no está ligado a una acción específica. Elogiar por hacer, por otra parte, está ligado a una acción específica. "Elogie por ser" a los miembros de su familia todos los días. "Elogie por hacer" a los miembros de su familia todos los días.

Haga que aceptar un elogio hacia usted sea un hábito. Decir "gracias" es la forma educada de recibir y valorar ese regalo.

3. **Elógiese usted mismo.** Haga que elogiarse a usted mismo por ser y por hacer sea un hábito de todos los días.

4. **Contacto físico.** Nutrir el contacto físico es una forma maravillosa de construir autoestima. Dé y reciba abrazos y besos de forma habitual. Recuerde que los adultos (incluso usted) y los niños mayores necesitan nutrir el contacto físico tanto como lo necesitaban cuando eran más jóvenes.

El contacto físico también favorece el desarrollo adecuado del cerebro de sus hijos.

5. **Su lado bueno.** Sepa en qué es bueno y practíquelo más. Encuentre el "lado bueno" de sus hijos y nútralo.

6. **Ayude a otras personas.** Escuche y valore lo que otras personas tienen para decir o aquello en lo cual creen, aun cuando sea diferente de lo que usted diría o en lo cual creyera.

National Fatherhood Initiative® • 12410 Milestone Center Dr., Suite 600 • Germantown, MD 20876 • Teléfono: (301) 948-0599 • Fax: (301) 948 6776 • www.fatherhood.org • www.fathersource.org