

## Qué debe saber

¿Tiene las habilidades para ser un buen padre? El hecho es que posiblemente usted tenga alguna de esas habilidades, pero no otras. Y eso está bien, siempre y cuando esté dispuesto a adquirir las habilidades que le faltan.

El objetivo de construir sus habilidades es ser un padre involucrado, responsable y comprometido. ¿Pero qué quieren decir involucrado, responsable y comprometido?

**Involucrado** significa que usted le dedica tiempo a sus hijos. El tiempo es como oxígeno para sus hijos. Debe pasar tanto tiempo como pueda con ellos, según la situación. Trate de que ese tiempo sea de máxima calidad. Invierta ese tiempo en actividades simples, como compartir comidas con sus hijos e ir a dar paseos con ellos.

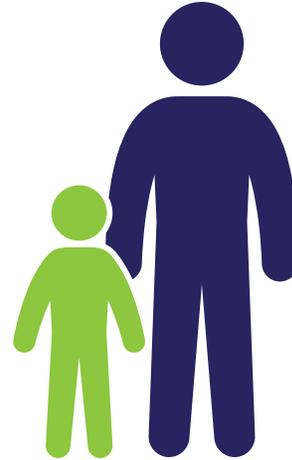
Al involucrarse, les demuestra a sus hijos que los ama. Su amor debe ser “incondicional”. Ámelos sin importar lo que ellos hagan. Esté presente para ellos en los buenos y en los malos momentos, en la adolescencia de mal humor y en la edad adulta. Es el tipo de amor que lo lleva a arriesgar su vida para proteger a sus hijos.

**Responsable** significa que se preocupa por el bienestar físico, emocional, intelectual y espiritual de sus hijos. Piense en el impacto que sus actos y decisiones tienen en sus hijos.

**Comprometido** significa que mantiene su palabra frente a sus hijos. Haga lo que dice que va a hacer. Su compromiso con ellos es para siempre.

En el camino, deberá aprender que la paternidad no es la maternidad. Los padres tienden a sobresalir en determinadas habilidades, y las madres tienden a sobresalir en otras. Por ejemplo:

- Los padres tienden a jugar con sus hijos de una manera más brusca y con más frecuencia que las madres. Esta habilidad ayuda a los hijos porque les enseña cómo regular sus emociones.
- Los padres involucran con frecuencia a sus hijos al actuar como juguete de ellos, como cuando les permiten que se suban a ellos. Las madres tienden a involucrar a sus hijos con juguetes.
- Los padres alientan a sus hijos a explorar el mundo y los desafían a aprender nuevas habilidades a través de una adecuada toma de riesgos. Las madres tienden a concentrarse más en la seguridad de los hijos.
- Los padres observan las características de sus hijos. Las madres se enfocan en las necesidades actuales de sus hijos.



Como resultado de esto, los padres y las madres tienen un estilo diferente de crianza de los hijos. La conclusión es que usted los criará de forma distinta a ella. **Y esa diferencia es buena para sus hijos.** Los dos estilos de crianza ayudarán a sus hijos.

## ¿Qué más?

**Usted puede ser tan buen padre para sus hijos como lo es la madre.** Las madres no tienen un puesto en el mercado de crianza de los hijos.

**La paternidad no es lo mismo que la crianza de los hijos.** “Paternidad” es su habilidad única de contribuir a la buena salud y el bienestar de sus hijos y su familia. “Paternidad” es el conocimiento y las habilidades que los padres y las madres necesitan para educar niños saludables y felices.

**Usted es único y especial en la vida de sus hijos.** No puede ser reemplazado por otro padre u otra madre.

**Sea padre en todas las formas que sus hijos lo necesitan.** Usted es mucho más que un cheque. Atienda las necesidades físicas, emocionales, intelectuales y espirituales de sus hijos.

## 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 habilidades paternas y de crianza tengo?
2. ¿Qué habilidades paternas y de crianza necesito aprender?
3. ¿Cómo puedo aprovechar lo que tengo y aprender lo que necesito?
4. ¿Cómo ayudan a mis hijos las habilidades únicas que la madre de mis hijos y yo aportamos para criarlos?
5. ¿Cómo puedo involucrarme más **físicamente** en la vida de mis hijos? ¿Cómo puedo llegar a involucrarme más **emocionalmente**? ¿Cómo puedo llegar a involucrarme más **intelectualmente**, como por ejemplo en la educación de mis hijos? ¿Cómo puedo llegar a involucrarme más **espiritualmente**?

## Conozca más

Incluir el humor, las risas y la diversión a su paternidad es vital para ser un padre involucrado, responsable y comprometido. Pero muchos padres tienen dificultades para divertirse con sus hijos. Estos padres dicen cosas como:

- “Nunca me verás actuando como un niño”.
- “Divertirse y actuar como un niño es estúpido”.
- “Nunca me verás arrastrándome por el piso y haciendo payasadas”.

### ¡No sea uno de esos padres!

A continuación, mencionamos algunas cosas a tener en mente cuando usa el humor, la risa y la alegría.

Evite usar el humor, las risas y la alegría de formas malas, en formas hirientes para sus hijos. No use formas malas o hirientes de:

- **Humor**, como bromas en las cuales se burla de sus hijos.
- **Risas** cuando son una burla hacia algo que sus hijos hacen, como caerse.
- **Diversión** de forma tal que lo que usted diga hiera el cuerpo o las emociones de sus hijos, como continuar haciendo cosquillas a sus hijos después de que le pidan que se detenga o empujar a sus hijos a las piscina cuando no quieren entrar.

Y no use humor malo o hiriente, no se ría o se divierta a costas de otras personas en presencia de sus hijos. Sus hijos aprenderán mucho de lo que observan que usted le hace a otras personas, así como lo hacen de lo que usted les hace a ellos.

Hay muchas formas positivas de usar el humor, la risa y la diversión. Las mejores formas son aquellas que enseñan una lección a los niños mientras se divierten. Si tiene hijos menores de diez años, use las siguientes formas divertidas para enseñarles lecciones.

- **Psicología inversa:** con alegría y de manera jovial, pídeles a sus hijos que hagan algo que usted no quiera. Por ejemplo, usted dice: “Bueno, no quiero que nadie se prepare para ir a la cama. Solo quédense sentados y no se pongan los pijamas. Les apuesto que nadie puede vencerme a subir las escaleras y prepararse para ir a la cama antes de que vuelva”. Usted lo hace divertido al irse durante unos minutos y ve cómo sus hijos tratan de vencerlo a subir las escaleras. ¡Deje que sus hijos ganen!
- **Enfoque engañoso:** este enfoque engaña a sus hijos para que aprendan a hacer lo correcto. Por ejemplo, usted dice: “Apuesto que los puedo engañar. Apuesto que nadie puede cepillarse los dientes solo. ¡Ustedes no pueden hacerlo!” O dice: “Apuesto que nadie aquí sabe la regla de la familia acerca de compartir. ¡Pero yo la sé! Guardarse las cosas y no compartir. ¿Cierto?” Por supuesto que sus hijos responderán “¡No! ¡Tenemos que compartir!” Entonces usted dice: “Bueno, ¡no los pude engañar!”. Sus hijos amarán estos juegos porque le podrán decir a usted que está equivocado.

- **Objetos parlantes:** actúe como si un objeto pudiera hablar para hacer que sus hijos hagan algo o enseñarles una lección. Por ejemplo, usted habla como la bañera y dice: “¡Hey, Jessie! Ya es hora de venir aquí y darte un buen baño”. O habla como si fuera una fruta y dice: “No, no me comas ahora. ¡Cómeme después de la cena!”

Si no puede ver a sus hijos o los ve con poca frecuencia, aun así puede usar el humor, las risas y la diversión. Solo debe ser creativo. Por ejemplo, busque una película divertida o un video en YouTube y dígales a sus hijos que lo vean. Luego hable con ellos sobre eso la próxima vez que les hable, les mande un correo electrónico o un mensaje de texto.