

Cómo ser mejores padres



Hoy en día todos sabemos que es muy difícil ser un buen padre, o tan solo un padre. Con el aumento de los divorcios, separaciones, madres solteras y las familias en las que el padre y la madre trabajan fuera de casa, el tiempo que queda para los hijos es muy escaso. Aun así, independientemente del ritmo de trabajo o de la situación vital de cada miembro de la familia, es posible ser mejor padre de lo que se es. Siempre tenemos tiempo para cambiar y mejorar.

Ser mejor padre aunque no sea sencillo, puede conseguirse siguiendo unos pocos principios que hay que poner en práctica a diario, los cuales se enumeran a continuación:

- **PRINCIPIO 1:** No se involucre en luchas de poder de las que es probable que nadie salga victorioso.
- **PRINCIPIO 2:** Diga cosas agradables a sus hijos de vez en cuando, sobre todo si no se lo esperan.
- **PRINCIPIO 3:** Es importante ser raro. No deje que los hijos piensen que son más raros que sus padres.
- **PRINCIPIO 4:** No haga cosas por sus hijos que ellos sean capaces de hacer por sí mismos, a menos que esté seguro de que le devolverán el favor.
- **PRINCIPIO 5:** Hay que tener una autoestima alta. Si el padre no la tiene, sus hijos tampoco.
- **PRINCIPIO 6:** Aprenda a pedir disculpas cuando no cumpla sus propias cuotas de exigencia al tratar a sus hijos.

LUCHAS DE PODER



Las luchas de poder se producen cuando alguien cree que ha perdido autoridad y quiere recuperar la sensación de control. Traen como resultado sentimientos negativos y es bastante difícil llegar a una solución satisfactoria, si no imposible. Los padres pretenden controlar a sus hijos y luego se sienten culpables por haber perdido la paciencia. Los niños se enfadan, se deprimen y fantasean sobre la manera de retomar el control sobre sus padres.

La sensación de pérdida de poder comienza a menudo a una edad temprana, y los padres que han experimentado esa sensación suelen transmitírsela al menos a uno de sus hijos, probablemente a aquel que tiene rasgos de carácter parecidos y que al padre no le gustan. Por tanto, los padres pueden evitar las luchas de poder siendo sinceros sobre lo que no les gusta de sí mismos. Comprenderse a sí mismo a través de la conciencia de uno mismo mejora nuestra labor como padres.

Para resolver las luchas de poder tome nota de los siguientes consejos:

1. Haga preguntas en lugar de órdenes.
2. Tenga un lugar donde esconderse cuando se desencadene una lucha de poder.
3. Proporcione a su hijo más de una opción para elegir.
4. La persona a quien usted tiene que controlar es a sí mismo, no a su hijo.

5. Soltar una carcajada en mitad de una lucha de poder consigue pararla.

Enfrentarse a una lucha de poder de manera inteligente es el primer paso para convertirse en mejor padre.

CÓMO ALABAR Y CRITICAR A LOS NIÑOS



Las alabanzas y las críticas son juicios que una persona emite sobre otra. Saber comunicar dichos juicios mejorará la labor de los padres y su relación con sus hijos. Elogiar al niño cuando él se lo espera sólo demuestra que el padre está haciendo lo que "debe" hacer un buen padre. Cuando el niño muestra un trabajo que ha hecho en el colegio y que él cree que es maravilloso, busca los elogios para reforzar sus propios sentimientos. Está bien concedérselos, pero es su propia opinión la que debe guiarle, no el juicio de los padres.

Cuando el niño sabe que ha hecho algo mal y no puede evitar que los padres lo descubran, la crítica y el castigo posterior ya se han formado en su mente, aunque todavía los padres no hayan intervenido. El niño sabrá cuando ha hecho algo mal si ha aprendido a juzgar sus propias actuaciones. Decir cosas agradables a los niños cuando no se lo esperan tendrá un efecto duradero.

Es importante que el niño sepa que los sentimientos de su padre son positivos porque su opinión general de la vida es importante para él, aunque actúe como

si no lo fuera. Por ejemplo, algunas de las cosas agradables que decir:

- Se puede decir algo agradable sobre una característica personal favorable del niño para demostrarle que uno no siempre tiene que hacer algo para merecer elogios.
- Se puede decir algo agradable sobre algo que haya hecho el niño, mostrándole que una buena actitud es una fuente de sensaciones gratas.
- Se puede decir algo agradable de uno mismo para mostrar que la autoestima positiva es buena. Se le está diciendo con ello al niño que es posible sentirse bien con uno mismo sin buscar continuamente la aprobación de los demás.
- Se puede decir algo agradable sobre otras personas para mostrar que está bien tener buenos pensamientos hacia los demás aunque no estén presentes.
- Se puede decir algo agradable sobre un árbol, una puesta de sol o el color de un edificio para mostrar que es bueno obtener satisfacción de las experiencias cotidianas.
- Se puede decir algo agradable sobre algo o alguien que también posea características que no nos gustan, para mostrar que la vida no es solo blanco y negro, y que bueno y malo a menudo van unidos.

Decir algo agradable no es necesariamente una alabanza, pero muestra que se tiene una actitud positiva, lo cual es muy necesario para los padres. Comunica una visión positiva de la vida que se transmitirá al niño.

LA IMPORTANCIA DE SER RARO



La mayoría de los niños cree que tiene algo raro. Suelen llegar a la conclusión de que son diferentes de los otros niños cuando empiezan la escuela. Una vez que el niño se da cuenta de que es raro, esto se convierte en un problema para él.

Algunos niños nacen raros, y otros se convierten en raros debido a su educación. Les ocurren cosas tan extrañas e impredecibles que si sus padres también son un poco raros, podrán soportar mejor su propia rareza.

Con raro me refiero a un padre que es espontáneo. Un padre que de repente hace lo contrario de lo que espera su hijo. Un padre raro es aquel que no teme parecer tonto a los ojos de su hijo ni ponerse a su propio nivel y "actuar como un crío". Ser raro es otra forma de reforzar los lazos entre padres e hijos. Los buenos padres establecen vínculos muy fuertes con sus hijos, aunque para ello tengan que renunciar al control absoluto.



Los padres raros tienden a respetar lo que les convierte en raros. Puede tratarse de un talento, un interés o una actitud por la que sienten pasión. Demuestran un compromiso con sus ideas que va más allá de lo normal. La pasión que sienten los padres por sus intereses es a menudo comunicada a sus hijos, que aprenden que apasionarse por algo no sólo es posible sino deseable. A una edad en que es raro adquirir fuertes compromisos, aprender esta lección puede ayudar a alguien a ser un hombre de éxito, porque los grandes logros suelen ser el resultado de una entrega apasionada.

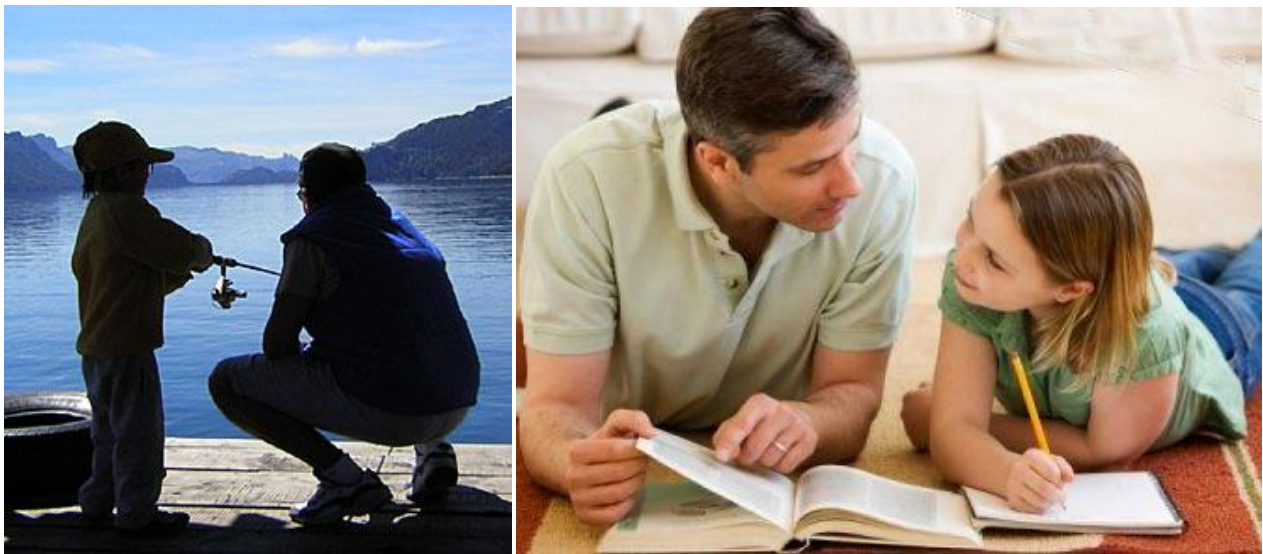
A continuación les daremos algunas normas sobre cómo ser raros:

Hay que encontrar tiempo para expresar pasión por algún interés en particular.

- Hay que decir o hacer cosas de vez en cuando que el niño no espera.

- Hay que pasar mucho tiempo con los hijos a solas.
- Hay que hablar con los hijos de cosas que interesen al padre, aunque aquellos parezcan no entender de qué se está hablando.
- Hay que defender sus ideas con fuerza pero no exija que los niños tengan las mismas opiniones.
- No hay que ridiculizar algo que su hijo se toma muy en serio.
- Hay que tener alguna actividad creativa que su hijo le vea desempeñar.
- Hay que dejar que sus hijos vean sus sentimientos. No tienen por qué ser necesariamente positivos. La rabia, la indignación y la confusión son emociones a las que su hijo debe aprender a enfrentarse.
- Hay que entender que el proceso de crecimiento es irregular, episódico e incoherente. Ninguno de sus hijos tendrá un proceso de desarrollo perfecto. No se preocupe. Cuando el padre se gusta a sí mismo, los niños también acabarán gustándose antes o después.

ENSEÑAR A LOS HIJOS A HACER LAS COSAS POR SÍ MISMOS



Cuando los padres creen que deben hacerlo todo por sus hijos, tal vez los niños no aprendan a ser responsables por sí mismos. Los buenos padres son aquellos que hacen menos cosas por sus hijos, dejándoles asumir responsabilidades a ellos. Este es un ejemplo en que menos es más.

Los padres con demasiadas ganas de ayudar se arriesgan a incapacitar emocionalmente a sus hijos. El meollo de la cuestión es que los padres arrebatan el poder a sus hijos cuando hacen por ellos cosas que ellos pueden y deben hacer por sí mismos. La ayuda debe ofrecerse cuando ha sido previamente solicitada y debe ir dirigida a ayudar al niño a utilizar sus propios recursos para solucionar el problema. Si los niños dicen que necesitan ayuda, la pregunta que

hay que hacer es: ¿Qué te gustaría que hiciera yo? Los niños que han pedido ayuda otras veces ofrecerán una respuesta razonable. Los niños a los que se les ha prestado demasiada ayuda tienen problemas para contestar porque no han analizado lo que necesitan para poder identificar los recursos que ellos mismos no poseen. Si el padre es selectivo a la hora de prestar ayuda, el niño aprenderá a tener más recursos.

Los buenos padres dan oportunidades a sus hijos para que aprendan a pedir ayuda y a controlar su capacidad para soportar la frustración, a la vez que aguantan su propio desasosiego cuando ven a sus hijos intentando solucionar un problema que les supera.

LA AUTOESTIMA DEL PADRE ES MUY IMPORTANTE

**LA AUTOESTIMA EN LOS PADRES:
SI LOS PADRES NO TIENEN UNA
AUTOESTIMA ALTA, SUS HIJOS TAMPOCO
LA TENDRÁN**



La mayoría de los buenos padres se preocupa por la autoestima de sus hijos y estarán dispuestos a hacer cualquier cosa para fomentarla. Casi siempre tendrán que aumentar primero la suya propia. La autoestima podríamos definirla como la experiencia de andar por la vida con un sentimiento de bienestar y satisfacción. Por la tanto la mejor manera de aumentar la autoestima es buscar más experiencias que produzcan bienestar y satisfacción. Para sentirse satisfecho como padre, hay algunos sentimientos básicos que hay que procurar experimentar:

- Hay que procurar divertirse.
- Hay que confiar en que sus hijos estén sanos y sean felices.
- Hay que creer que los demás le respetan a uno como padre.
- Hay que sentirse satisfecho con el trabajo que se realiza.
- Hay que luchar contra el exceso de ansiedad.
- Hay que creer que los hijos agradecen las contribuciones de los padres a sus propios triunfos.

Encontrar formas para experimentar más satisfacción en la vida familiar y en la labor de padres no es ningún misterio. Los buenos padres tienden a hacer cosas que la mayoría de los padres no hacen. A continuación les presento una lista de sugerencias que han funcionado con otros padres. Si funcionan en su caso particular, su autoestima aumentará porque obtendrá más placer y satisfacción en su propia casa.

- Pase tiempo a solas con cada uno de sus hijos siempre que pueda para que no le distraigan las necesidades de los otros miembros de la familia.
- Tenga cofres con llave para cada miembro de la familia (incluido usted mismo) para que los "tesoros" privados de cada uno estén a salvo de la curiosidad de los demás.
- Pase tiempo todas las semanas a solas con su esposa/o, sin niños ni otras distracciones.
- Permita que la casa esté desordenada durante el día, mientras todos estén cumpliendo con sus obligaciones pero exija que participen luego de la limpieza por las noches. Al fin y al cabo, la casa es de todos.
- Tenga siempre algo disponible para comer que guste a su familia porque la comida es un factor importante de seguridad.
- Aprenda a planificar para no desaprovechar las oportunidades satisfactorias por la aparición de acontecimientos imprevistos.
- Establezca tradiciones familiares cada semana, mes o año.
- Eche a todos los demás de casa de vez en cuando para tener la sensación de que su casa es su castillo.
- Si no tiene amigos, consiga algunos rápidamente. A largo plazo, no se puede depender de la familia para satisfacer todas las necesidades sociales.
- Tenga un calendario en la cocina para establecer una valoración de cada día. Defina su propia escala. Esto le obligará a evaluar la calidad de cada día y a encontrar maneras de mejorar.
- Divida sus metas en etapas para que avance todos los días en la dirección adecuada.
- Si prefiere no enfrentarse a miembros de la familia verbalmente sobre algo que le molesta, déjeles notas.
- Escoja un día cada dos semanas y propóngase no gritar durante todo el día.
- Desarrolle su propia lista de cosas que puede hacer para aumentar su autoestima.
- Aprenda a decir "no".

APRENDA A PEDIR DISCULPAS



Los padres siempre tienen razón, incluso cuando están equivocados. Es difícil superar este tipo de educación, se necesitan muchos golpes psicológicos, crisis espirituales y honestidad personal para ello. Por eso muchos de nosotros evitamos mejorar como padres hasta que es demasiado tarde y nuestros hijos son demasiado mayores para agradecerémoslo.

Los niños deben educarse en una sociedad mucho más compleja y peligrosa que aquella en la que fueron educados sus padres. Para aguantar y superar estos desafíos, los niños tienen que estar seguros de sí mismos. Tenemos que olvidar la creencia de que pedir disculpas a los hijos implicará que somos demasiado blandos o que ellos tendrán un carácter débil. El mundo necesita más personas fuertes pero benevolentes. Los buenos padres lo consiguen y ésa es una razón por la cual sus hijos se elevarán por encima de la norma cuando sean adultos. Los padres que creen que la única manera de educar bien a sus hijos es tener un control absoluto sobre ellos casi nunca piden disculpas por haber cometido alguna ofensa. Los padres que necesitan mantener el control a toda costa son ciegos con respecto a su propio sentido de la irresponsabilidad. Antes o después, sus hijos aprenderán que sus padres carecen de credibilidad a pesar de las terribles muestras de enfado.

Negarse a pedir disculpas cuando uno se ha equivocado refleja una actitud paterna disfuncional. No vale disculparse si se utiliza como un truco para suavizar las cosas. Debe ser un acto sincero.

Disculparse puede enseñar a los hijos muchas lecciones importantes, al mismo tiempo que ayuda a mantener con ellos una relación sincera y realista. Aquí va una lista de lo que pueden aprender:

- Aprenden que no tienen por qué tener siempre razón y que, aunque estén

equivocados, siguen siendo buenas personas.

- Aprenden que hay que admitir un error antes de poder corregirlo, y que corregir errores es importante.
- Descubren que pedir disculpas es difícil, y que hay que ser fuerte para hacerlo.
- Ven una muestra de sinceridad, que tal vez no vean en otra parte.
- Aprenden que una buena familia repara los malos sentimientos que se producen entre sus miembros.
- Aprenden la virtud de perdonar a los demás cuando pierden temporalmente el control.
- Aprenden que la disculpa es una forma de reconocer que otra persona es digna de respeto.
- Aprenden que no es necesario alimentar rencores porque uno se sienta culpable por algo que ha hecho. Todo el mundo empieza a odiar a la persona hacia la que alberga un sentimiento de culpa.
- Aprenden a pedir disculpas a sus padres cuando les han ofendido, y a resolver sus remordimientos y su complejo de culpa.

Pedir disculpas a los niños cuando se les ha ofendido o tratado mal es el mejor método para mostrarles que son dignos de respeto. Los buenos padres tratan a sus hijos con más respeto que los padres normales, y es probable que sus hijos obtengan más éxito en este mundo tan complejo. Piense en lo que hubiera sentido como hijo si sus padres hubiesen pedido disculpas por sus ofensas, en especial por las que todavía no se les ha perdonado. No cometa el mismo error con sus hijos.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día todos sabemos que es muy difícil ser un buen padre, o tan solo un padre. Con el aumento de los divorcios, separaciones, madres solteras y las familias en las que el padre y la madre trabajan fuera de casa, el tiempo que queda para los hijos es muy escaso. Aun así, independientemente del ritmo de trabajo o de la situación vital de cada miembro de la familia, es posible ser mejor padre de lo que se es. Siempre tenemos tiempo para cambiar y mejorar.