

# Diez maneras de ser un mejor padre

## Lo que está pasando

Los niños necesitan a ambos padres. Los padres que participan en la vida de sus hijos los ayudan a tener vidas más saludables, felices y exitosas. En cambio, los niños cuyos padres se ausentan o no participan en la vida de sus hijos no tienen las mismas oportunidades. Cuando los padres dedican tiempo a sus hijos, éstos tienen más probabilidades de sobresalir en la escuela, tener menos problemas de comportamiento y experimentar mejor autoestima y bienestar.



## Lo que usted puede hacer

- 1. Respete a la madre de sus hijos**  
Cuando los niños ven que sus padres se respetan, es más probable que ellos aprendan a respetar y a sentirse respetados.
- 2. Dedique tiempo a sus hijos**  
Si siempre está muy ocupado para encargarse de sus hijos, tarde o temprano se sentirán abandonados sin importar lo que les diga. Deje tiempo libre para dedicarse a sus hijos.
- 3. Gánese el derecho de ser escuchado**  
Empiece a platicar con sus hijos desde pequeños y hableles de muchas cosas. Escuche sus ideas y sus problemas.
- 4. Imponga disciplina, pero con amor**  
Todos los niños necesitan consejos y disciplina, pero no como un castigo, sino para establecer límites razonables y para ayudar a los niños a aprender consecuencias lógicas y naturales. Los padres que disciplinan a sus hijos de forma tranquila, justa y sin violencia demuestran su amor.
- 5. Sea un padre modelo**  
Quieran o no, los padres dan el ejemplo a sus hijos. Una niña con un padre cariñoso y respetuoso crece con la idea de que merece ser respetada. Los padres les enseñan a sus hijos las cosas importantes de la vida al demostrar humildad, honestidad y responsabilidad.
- 6. Sea un buen maestro**  
Los padres que enseñan sus hijos la diferencia entre el bien y el mal, animándolos a hacer lo mejor que puedan con sus vidas, se sentirán recompensados cuando sus hijos tomen buenas decisiones. Bastan ejemplos comunes y de todos los días para enseñarles las cosas que valen la pena en la vida.
- 7. Coma con la familia**  
Comer en familia es una parte importante de una vida familiar saludable. La comida con la familia da a los niños la oportunidad de hablar de sus actividades, y los padres, a su vez, pueden escucharlos y aconsejarlos.
- 8. Lea con sus hijos**  
Lea con sus hijos desde pequeños. Cultive su amor por la lectura para que tengan una vida rica y llena de posibilidades profesionales.
- 9. Demuestre afecto**  
Los niños necesitan sentirse seguros sabiendo que son queridos, aceptados y amados por su familia. Demuéstreles su afecto para que se sientan queridos y apreciados.
- 10. Comprenda que el trabajo de un padre nunca termina**  
Aun después de que los niños crezcan y se vayan de casa seguirán respetando los consejos y la sabiduría de sus padres. Un padre es para toda la vida.

*Adaptado de la Iniciativa Nacional para la Paternidad. Encuentre el folleto completo en: [www.fatherhood.org/10ways.asp](http://www.fatherhood.org/10ways.asp)*