

# Diez maneras de ser un mejor padre



## Lo que está pasando

Los padres que participan en las vidas de sus hijos pueden ayudarlos a tener vidas más saludables, felices y exitosas que las de aquellos niños cuyos padres se ausentan o no participan en sus vidas. 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 también sientan que son aceptados y 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 muy pequeños y hables de muchas cosas. Escuche sus ideas y sus problemas.
- 4. Imponga disciplina, pero con amor.** Todos los niños necesitan orientación 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 poner su mejor esfuerzo, se sentirán recompensados cuando sus hijos tomen buenas decisiones. Los padres involucrados usan ejemplos comunes y de todos los días para enseñar las lecciones básicas de la vida.
- 7. Coma con la familia.** Comer en familia puede ser una parte importante de una vida familiar saludable. La comida con la familia da a los niños la oportunidad de hablar sobre sus actividades, y los padres, a su vez, pueden escucharlos y aconsejarlos.
- 8. Lea con sus hijos.** Lea con sus hijos desde pequeños. Cultivar el amor por la lectura es una de las mejores formas de asegurar que tengan una vida rica y llena de posibilidades personales y profesionales.
- 9. Demuestre afecto.** Los niños necesitan sentirse seguros sabiendo que son queridos, aceptados y amados por su familia. Demostrar afecto diariamente es la mejor forma de dejar saber a sus hijos que los ama.
- 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 del National Fatherhood Initiative (<http://www.fatherhood.org>, en inglés/). Usted puede descargar esta hoja de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.